KOMBUCHA

A CSODÁLATOS GOMBA



HARALD TIETZE

„Csak a legjobb anyaállatok és anyafák hozhatnak jó nemzetséget. Ezt minden tenyésztő tudja. A legfontosabb tényező, hogy reprodukálunk valami élőt, amelynek saját egyéni minősége van, és semmi mással ki nem cserélhető. Ugyanez vonatkozik a Kombucha-gomba reprodukálására is."

KOMBUCHA
A CSODÁLATOS GOMBA



Copyright ©1996 Harald W Tietze
Published by
PHREE Books
P. O. Box 34, Bermaguni South. NSW 2456 Australia

Fordította: Hoffer Adrienne
dr. Hummel Zoltán

Fontos figyelmeztetés:
Ez a kiadvány megkísérli bemutatni
a kombucha alkalmazási lehetőségeit
különböző betegségek esetén,
de szeretnénk hangsúlyozni,
hogy jelen könyvben leírtak alkalmazása
semmilyen módon nem helyettesíti
a szükséges orvosi vizsgállatokat.
A könyv tartalma kizárólag-
a szerző személyes véleményét
és tapasztalatait tükrözi.
Eszégügyi problémákkal ajánlatos
minden esetben orvoshoz fordulni

A magyarországi kiadás joga
a Víztérítő Könyvkiadó tulajdona.
Levélcím: 2151 Fot, Pf.: 42.
Tel.: 06-27/358-465, Fax: 06:27358499
Email: info@kombucha.hu
Felelős kiadó: Jakab István

ISBN 963 04 7581 2

TARTALOMJEGYZÉK

Előszó 5

1. A Kombucha eredete 9
- 1.1. Honnan származik a Kombucha gomba? 9
- 1.2. Kombucha – a soknevű . . 10
- 1.3. Mi az a Kombucha? 10

2. A Kombucha hatásai 13
- 2.1. A Kombucha hatása – az ellenőrizhető csoda. 13
- 2.2. Mire jó a Kombucha? 14
- 2.3. Mennyit kell, és mennyit lehet meginni? 17
- 2.4. Kell-e szünetet tartani? . . 18

3. Hogyan készítsünk Kombucha-italt? 19
- 3.1. A recept 19
- 3.2. A megfelelő hőmérséklet . 20
- 3.3. A főzőedény 21
- 3.4. Folyamatos erjesztés 21
- 3.5. Mennyi ideig él a gomba? 24
- 3.6. Tartalékgomba 24
- 3.7. Mit tegyünk, ha gombánk elfárad? 25
- 3.8. Tévhitek a Kombucha-tea készítésről? 26
- 3.9. Nikotin – a halálos méreg 28
- 3.10. Problémák a Kombucha készítésekor 29
- 3.11. A palackozott ital tárolása30
- 3.12. A gomba tárolása hosszabb időn keresztül 31

4. A Kombucha-tea alkalmazásának egyes kérdései 32
- 4.1. Ehető-e a gomba?. 32
- 4.2. Melyik az igazi? 32
- 4.3. Alkoholos ital-e a Kombucha-tea? 34
- 4.4. A cukor átalakulása a Kombucha-teában 35
- 4.5. Mézet cukor helyett? 37
- 4.6. A tejsavas erjedés. 39
- 4.7. A Kombucha pH-ja. 40
- 4.8. A Kombucha-gomba szárítása 43

5. Tea tan 44
- 5.1. Zöld vagy fekete tea? . . .44
- 5.2. Milyen gyógynövényteák alkalmasak Kombucha-tea készítéshez? 45
- 5.3. Van-e a gyógynövényteák-nak káros mellékhatása? . 53

6. A Kombucha gyógyászati értéke 57
- 6.1. A modern orvostudomány és a Kombucha. 57
- 6.2. Van-e a Kombuchának káros mellékhatása? 59
- 6.3. Egy összehasonlítás az immunerősítő Interferon és a Kombucha között . . . 63
- 6.4. Gyógyítja-e a Kombucha a rákot? 63
- 6.5. Papaya, mint rákellenes gyógyszer 65
- 6.6. A prosztata rendellenességei 66
- 6.7. Cukorbetegek és a Kombucha 66
- 6.8. Oldja-e a Kombucha a hólyagköveket? 67
- 6.9. Szklerózis multiplex 68
- 6.10. Hasmenés 68
- 6.11. Krónikus székrekedés. . . . 68
- 6.12. Pikkelysömör 70
- 6.13. Gyomor- és bélrendellenességek. . . 70
- 6.14. Lábduzzadás 71

6.15. *Koleszterin* *71*
6.16. *Magas vérnyomás* *72*
6.17. *Reuma* *73*
6.18. *Izületi gyulladás* *74*
6.19. *Köszvény* *75*
6.20. *A vese rendellenességei* . . *76*
6.21. *Krónikus megfázás* *76*
6.22. *Mandulagyulladás* *76*
6.23. *Légcsőhurut* *77*
6.24. *Candida Albicans* *77*
6.25. *AIDS* *78*
6.26. *Kombucha a szépségápolásban* *78*
6.27. *Pépes borogatás* *79*
6.28. *Kombucha fürdő* *81*
6.29. *Fogyókúra Kombuchával* *81*
6.30. *Kombucha – fiatalos öregkor?* *83*
6.31. *Kombucha mint az impotencia gyógyszere*... *83*
6.32. *Sebek, fekélyek* *84*
6.33. *„Dopping" Kombuchával* *84*
6.34. *Kombucha az állatgyógyászatban* . . . *86*

7. Kombucha-termékek ***87***

7.1. *Kivonatok cukorbetegeknek és utazások alkalmára* *87*
7.2. *Kombucha-ecet* *88*
7.3. *Kombucha-pezsgő* *88*
7.4. *Kombucha-sampon* *88*
7.5. *Más, erjesztéssel készült termékek (joghurt, kefir, TIBI)* *90*
7.6. *Aminek nincs köze a Kombuchához* *92*
7.7. *A Kombucha Magyarországon* *92*
7.8. *Fejlesztési irányvonalak* *94*
7.8.1. *Kombucha nőknek és férfiaknak* *94*
7.8.2. *Kombucha sportolóknak* *96*
7.8.3. *Kombucha Vitamin Juice* *97*
7.8.4. *Kombucha-krém* *97*
7.8.5. *Kombuszóda* *98*
7.8.6. *A magyar Kombucha-pezsgő* *98*

8. Kombucha-kutatások ***99***

9. Öngyilkosság késsel és villával ***100***

9.1. *Egészség = Egyensúly* . . .*100*
9.2. *New Age – új vagy régi?*. . *100*
9.3. *A PLACEBO-jelenség* *101*
9.4. *Böjtöljünk az egészségért* *103*

Utószó ***105***

Olvasói levelek ***106***

Kombucha-tea forgalmazók ***110***

Irodalomjegyzék ***112***

Könyvajánlat ***113***

ELŐSZÓ

1995 szeptemberében találkoztam először a Kombucha gombatenyészettel és azzal a könyvvel, melyet most magyar kiadásban szeretnék Önöknek átadni.

Azzal az egészséges szkepticizmussal fogadtam a könyvben olvasottakat, amely egészséges szkepticizmust kívánunk most Önöknek a könyv olvasásához. Nap, mint nap bombáznak minket különféle új csodaszerekkel, amelytől kinő a hajunk, minden betegségünk meggyógyul és új életet kezdhetünk általa.

Hihetetlen volt számomra a gombával való találkozás, mindez valóban lehetséges?!

Egy barátomtól megkaptam a könyvet, szereztünk egy eredeti tenyészetet, ezzel érkeztem haza Amerikából. Beraktam a spejzba, öntöttem alá egy kis cukros teát és heteken keresztül hiába nézegettem, nem történt semmi. Megkóstoltam a teát, ecetes, savanyú volt, a gomba úszott egy zavaros lében, és egy vékony kis hártya alakult ki a tetején.

A spejzban, ahol a gombát tartottam, igen erős ecetes illat volt észlelhető.

Felhívtam a barátomat, „nem jó ez így, mitől csodálatos ez a gomba?”. Kioktatott, hogy igazából hogyan kell ezt tartani, meleg helyre tettem és egy héten belül a gomba magához tért. A tea csodálatos ízű volt, ittam és ittam, nem tudtam abbahagyni.

Egy hónap múlva már azon vettem észre magam, hogy a könyv kiadóját, illetve szerzőjét keresgetem az infórumban, és megfogalmazódott bennem, hogy ezt a természet által adományozott csodát megosztom többi embertársammal is.

Ezt követően felvettem a kapcsolatot a könyv szerzőjével, Harald W. Tietze úrral, aki Ausztráliában él idestova 25 éve, de Németországból származik. (Ebben is nagy szerencsém volt,

mivel angolul nem nagyon tudok, németül viszont tökéletesen megértettük egymást az első perctől fogva.) Nagyon kedvesen és szívélyesen fogadott és hozzásegített azokhoz az ismeretekhez, amelyek alapján valóban szakszerűen el tudtam kezdeni tenyészteni a gombát.

Ekkor adódott az a lehetőségem, hogy a gombateát be tudtam mutatni a Magyar Televízióban dr. Görgei Katalin barátom segítségével a Fűben-fában című adásban. Valóban megdöbbentett az az érdeklődés, melyet az adás kiváltott, több ezer telefont és levelek tucatjait kaptam a témával kapcsolatban.

Én magam fogyasztottam a teát az első naptól fogva, és észrevettem, hogy valóban eltűntek az ősz hajszálaim. Orvos barátaim felhívták a figyelmemet, hogy ha genetikai okok miatt őszültem volna meg, bármit csinálhatok, akkor sem jöhet vissza az eredeti szín, de a stressz és az önpusztító életmód kapcsán előálló őszülésemen igenis tudott segíteni a gombatea.

Helyrejött a székletem, emésztésem, 15 éve akut problémám van a prosztatámmal és ezek mind-mind rövid időn belül elmúltak. Hittem is, meg nem is, meg pszichopszomatikum, meg minden, amit ilyenkor akar az ember mondani.

Ekkor találkoztam egy régi jó barátommal Béky Lászlóval, akit megkértem, hogy legyen kedves tesztelje a teát. „Hozzad nyugodtan, de én semmiféle ilyen csodaszerben nem hiszek.” Egy hét múlva hívott fel, hogy „ez a tea óriási. Az amúgy is kiváló erőnlétemben hihetetlen javulást tapasztaltam. Súlyemelő eredményeim jobbak, mint 8-10 évvel ezelőtt, tehát most rendszeresen saját testsúlyom 105-115%-ával dolgozom a fekvenyomó padon. Ez 58 éves korban jó teljesítmény.” Azt mondja, hogy „ennek a teának olyan ősi rezgései vannak, amelyet még semmiféle herbáriában, vagy kristályban nem tapasztaltam. Tudnál-e ebből még hozni, mert adnék a betegeimnek is”. Így kezdődött a mi közös kapcsolatunk.

Folyamatosan adja betegeinek. A készítmény jól beilleszthető a holisztikus, öngyógyító programba.

Amiről szeretnék beszélni, az a hihetetlen momentum, ami a gombával való foglalkozást erősítette az életemben. Bármihez nyúltam a gombával kapcsolatban, azonnal könnyű, gyors sikerem volt. Egyszerűen a gomba adta magát a lehetőségeivel, a hatásával. Ennek eredménye az is, hogy a gombával való találkozásomat követő egy éven belül a Tisztelt Olvasó kezébe veheti az eredeti könyv magyar nyelvű fordítását, hozzájuthat ahhoz a kiváló minőségű tenyészethez, amelyet San Franciscóban és Ausztráliában kísérleteztek ki. Magyarországon elmondhatom, hogy közel 25000 emberre tehető azoknak a száma, akik saját főzésű, vagy az általam készített gombateát fogyasztják.

Itt szeretném megköszönni azt a rengeteg levelet, pozitív visszajelzést, amely a gombával kapcsolatos tevékenységem éltetik. Barátaim és üzlettársaim közül sokan óva intettek attól, hogy ezt a könyvet kiadjam. „Hogy fogod tudni eladni a saját magad által készített gombateát, ha mindenkinek odaadod a receptúrát és a gombatenyészetet?” Egy ausztráliai példával szeretném Önöknek érzékeltetni, hogy mennyire megalapozott a döntésem. Ausztráliában a könyv megjelenését követően rövid időn belül több százezer gombatulajdonos volt és ezzel egy időben a gombatea gyártója és forgalmazója, a Kombucha House hihetetlen mértékű üzleti sikerről számolt be. Az emberek egy része szeret vele pepecselni, dolgozni. A betegségünkből való kigyógyulásnak az első lépcsője, hogy saját magunk készítjük el a „gyógyszerünket”. Ez nagyon pozitív hatás. A másik része viszont aki, hisz a tea gyógyító hatásában, a legjobbat akarja megvásárolni és hiszi azt, hogy ez a gyári készítményekben található meg. Ezek az emberek továbbra is üzletfelei azoknak a cégeknek, akik a gombatea gyártásával foglalkoznak. Én úgy hiszem, hogy Magyarországon sem lesz

ez másképp. Végső soron az a cél, hogy minél több ember megismerje a Kombucha gombatea valóban csodálatos hatását, és minél több ember gyógyuljon meg és kezdjen el egy új egészséges életet. Az egészséges ember teherbírása, közérzete, életkedve átalakul a tea fogyasztása során, erőnléte nő, közérzete kiegyensúlyozottá válik.

A hosszú egészséges élet itala, higgyék el ez nemcsak szlogen, ez egy olyan vágy, egy olyan gondolat, érzés, ami mindenki számára elérhető.

Olvassák a könyvet és minden észrevételüket, tapasztalatukat legyenek kedvesek velünk megosztani éppen azért, hogy mi ezt továbbadhassuk a többi embernek is.

Igyanak Önök is gombateát! Hosszú egészséges életet kívánok Önöknek Tisztelettel:

1. A KOMBUCHA EREDETE

1.1. Honnan származik a Kombucha-gomba?

Senki sem tudja pontosan, hogy valójában honnan is származik, hogy Kínában, Koreában vagy Japánban erjesztettek-e először a gombával, de az bizonyos, hogy legalább kétezer éve áll az egészség szolgálatában.

A név eredete valószínűleg japán lehet, a ‚kombu' barna algát, a ‚cha' pedig teát jelent. Már a Tsin-dinasztia uralkodása idején, i.e. 221-ben ismert volt és örök életet adó csodálatos erővel rendelkező italként tisztelték.

Egy Weidinger nevű ausztrál tiszteletes így emlékezik vissza a Kombuchával való első találkozására: ***„A Kombucha-tea egy nagyon régi Kelet-Ázsiai ital, amely az óceánból ered. Három évig misszióban voltam Tajvan szigetén. Ez a parti terület a szubtrópusi éghajlatával és a megnyúlt növény-növekedési időtartamával ideális körülményeket teremtett a teacserje növekedéséhez, melyet nagy területeken termesztettek. Ezt a tartományt tartják a tea szülőhazájának. Az első leírás egy Kuo-Po nevű kínai írótól származik. Ennek a levelekből nyert italnak a neve abban az időben ‚Tschuan' volt, manapság ‚Ch'a'-nak nevezik. Ez közelebb hozott engem a tea szó megértéséhez – K'un-Pu-Ch'a, a borszerű tea...***

Számos esetben, mikor helyi emberekkel volt dolgom, olyan italt szolgáltak fel, amely nagyon ízlett, édes-savanykás íze volt és nagyon felüdített azon a forró klímájú helyen. Bor volt az, amely élvezetes teára emlékeztetett? Vagy tea volt eredetileg, amelynek olyan íze volt mint egy ritka bornak? Nem tudtam.

Amikor megkérdeztem, mivel kínáltak, „K'un-Pu-ch'a" volt a válasz. „Tea az élő óceánból." Már a Tsin-dinasztiában, i.e. 221-ben, ismert volt és az örök életet adó csodálatos erővel rendelkező italként tisztelték. Különböző nevekkel illenék a teát. Egyik legnépszerűbb név az „Isteni Tea" volt. Ezt a sajátságos teát a krónikus gyomorhurut gyógyszereként használták.

1.2. Kombucha – a soknevű

A Kombucha használata során eltelt több, mint kétezer év alatt számtalan névvel illették már a különböző nyelveken: Algae fungus, Algentee, K'un-Pu-Ch'a, Kocha-Kinoko, Marine alga, Medusentee, Hongo, Kwassan, Lingzhi...

Nevei nagyrészt eredetére utalnak: Champignon Japonaise, Champignon Chinois, Fungus Japonicus, Indian wine fungus, Kargasok Pilz, Manchurian Elixír, Russian flower, Russian fungus, Wolgameduse, Orosz kocsonya, Japán szivacs...

Az elnevezések egy másik csoportja csodálatos hatásaira utal: Champignon miracle, Elixir de la longue vie, a hosszú élet elixírje, Gift of life, Godly Tsche, Hero fungus, Wunderpilz...

S végül néhány név, amely magának az italnak az ízéről árulkodik: China-Pilz, Japanpilz, Teawine, Theebier, Wolgapilz, Champagne of life...

1.3. Mi az a Kombucha?

Érdekes tény, hogy a Kombucha legtöbb neve tartalmazza a gomba szót, holott valójában nem is az. Úgy használom a Kombucha gomba nevet, hogy inkább csak egy névnek tartom, semmint egy botanikai meghatározásnak.

A Kombucha számos baktérium és speciális élesztőgomba-kultúra szimbiózisát jelenti. Ezek az élő organizmusok megerjesztik az édesített teát. Az élő élesztőgomba mennyisége, amit az ital tartalmaz, aktív életet ad a Kombuchának.

A Kombuchában található baktériumok és alkotóelemek.

Manapság rengeteg konzervet fogyasztunk, főzünk mikrohullámú sütővel és más eljárásokkal is elroncsoljuk az élő energiákat ételeinkben. Emésztésünk szempontjából nagyon fontos, hogy élő mikroorganizmusokat és baktériumokat fogyasszunk (bár ez a gondolat nem igazán rokonszenves). Azonban ezek nélkül a nagyon kicsi mikroorganizmus segítők nélkül, sem mi sem a növények nem maradhatnának életben. Például, kb. 250 millió baktérium dolgozik egy gramm jó minőségű kerti talajban. Bor és sör nem létezhetne mikroorganizmusok nélkül. Kész csoda, hogy ezek a láthatatlan segítők milyen könnyen adaptálódnak. Úgy tűnik, elég jól elviselik, hogy több, mint 3000-féle élelmiszer-adalékkal bombázzuk őket. Bár mi saját bőrünkön érezzük ezek hatását betegségek és allergiák formájában.

*A már idézett Weidinger tiszteletes a következőképpen vélekedett erről: „...**A tenyésztés nem történhet spórák által mint a hagyományos élesztő kultúráknál. A Kombucha egy zuzmó. A zuzmókat tartják az emberek legrégebbi ételének és gyógyító eledelének. Ezek a figyelemreméltó növényi organizmusok 2,5 milliárd évvel ezelőtt fejlődtek ki. Kezdődött a tengeri moszatokkal, amelyek élettere az óceánra korlátozódott. Amikor kikerültek a szárazföldre, egy társra volt szükségük, amelyre a gombákban (micellákban) leltek. Kialakítottak egy kölcsönös függőséget és egy egységbe tömörültek, a zuzmóba. Csak ebben a formában voltak képesek a túlélésre. A moszat ellátta a gombákat szerves táplálékkal, szénhidrátokkal. A gombák pedig a víztartály***

szerepét játszották, ami tele volt létfontosságú ásványi sókkal. Több mint 1600 féle zuzmó létezik. A manna nevezetű zuzmó élelem volt az embernek, a rénszarvas zuzmó tápláléк az állatoknak. Mások, mint az ír moha és a tüdő zuzmó gyógyító szerként hat, a tölgy mohát a parfümgyártásnál használják.

Zuzmó a megtestesített erő. A Teremtő közvetítőinek látszanak, melyek egy másik világból érkeztek hozzánk. Bár nagy változatosságban megtalálhatóak, valamennyinek azonos a lényege: a zuzmó savak. Ezek fontos összetevői a zuzmóknak, amelyek éltető erővel töltik meg az élő anyagot, az ásványi sókat és nyomelemeket.

Ahol zuzmó van, ott az élet újra éled. A Kombucha gomba több, mint gomba magában, ez egy szimbiózisa a moszatoknak és a gombáknak. A Kombucha egy zuzmó. A Kombucha élet, az élet befogadója, az élet segítőtársa."

A gombaszakértő dr. Meixner, azt írja, hogy a fontos összetevője a Kombuchának a trópusi élesztő **(Schizosaccharomyces pombe, Saccaromycodes ludwigii és Pichia fermentans)**. A legfontosabb baktériumnak ebben a szimbiózisban a sikamlós ecet baktérium látszik **(Acetobacter xylinum)**, amely cellulózból síkos masszát termel a szimbiózisban. Ezek a baktérium és gomba alkotók kötöttek a tea gombában, ezért képesek a szimbiózisra.

Dr. Helmut Golz egyik könyvében a Kombucha-gomba következő öt aktív **baktériumát** említette meg: **Acetobacter xylinum, Acetobacter xylinoides, Gluconobacter bluconicum, Acetobacter aceti, Acetobacter pasteurianum**, mint **élesztőket** a következőket sorolta fel: Schizosaccharomyces pombe, Apiculatusból származó élesztők, **Schizosaccharomycodes ludwigii, Pichia fermentans, Mycoderma**, élesztők a Torulából.

*A hasadógombák **(Schizosaccharomzces)** ellentétben a hagyományos élesztőkkel, kereszthasadással szaporodnak. Ez lehet a magyarázata annak, hogy a Candida Albicans-ban szenvedők is miért tudják eredményesen fogyasztani az élesztő tartalmú Kombucha-italt.*

2. A KOMBUCHA HATÁSAI

2.1. A Kombucha hatása – az ellenőrizhető csoda?

Körülbelül 60 évvel ezelőtt egy japán hölgy Kirgiziába látogatott, és megdöbbentette, hogy mennyi 100 év fölötti egészséges embert talált. A japán hölgyet lebilincselte ez és megpróbálta megfejteni a titkát annak a nyolcvan év fölötti asszonynak akinek az arcán alig talált ráncot. Kiderült, hogy majdnem minden családban fiatal és öreg egyaránt naponta fogyaszt legalább három deci Kombucha-teát.

Meg kell jegyezni, hogy Kirgiziában a rák és a magas vérnyomás ismeretlen. Abból a célból, hogy ő is készíthessen ilyen teát, a japán hölgy megszerezte a szükséges speciális élesztő gombákat és a használati utasítást. Elvitte Japánba a beszerzett gombát és elkezdte tenyészteni őket, adott a barátainak, és ők is továbbadták.

Japánban a Kombucha gyorsan tért hódított, s miután bekerült a TV és a rádió programjaiba, több mint egymillió ember fogyasztotta. Eljutott Tajvanra, majd Hong-Kongba és napjainkban lehetünk tanúi világméretű elterjedésének. Ahová eljutott, mindenhol nagy megbecsülésnek örvend.

Miután az első Kombucháról szóló könyvem megjelent sok levelet és telefonhívást kaptam, melyben az olvasók megerősítették, hogy ténylegesen jó eredményt értek el az őszülés

és a kopaszodás megállításában. A teljesség igénye nélkül csupán néhány sort idézek e levelekből: ***„...Anyámnak olyan fehér volt már a haja mint a hó. Most már világos barnává vált, és a barna foltok a kezén csaknem eltűntek. Egy órával a lefekvés előtt iszik Kombuchát, és soha többé nem kell már bevennie altatót...”; „...A súlycsökkenésem enyhíti az izületeim terhelését és így már sokkal jobban érzem magam. A bőröm puhább és az ősz hajszálaimnak 3/4 része visszanyerte a színét. Most a lábamon lévő visszereket kezelem a teával és a gombával...”; „...A hajam a fejtetőmön teljesen rendbejött, és azt remélem, hogy a szemölcseim is eltűnnek rövid időn belül. Addig fogom a Kombuchát használni mígcsak ezt el nem érem...”; „...A hajam megerősödött és sokkal kevesebb hajat veszítek hajmosásnál...”.***

Véleményem szerint a Kombucha fent említett jótékony hatásai ellenére lényeges pontosan meghatározni, hogy az őszülés vagy kopaszodás genetikai eredmény, avagy valamilyen betegség kísérő tünete. Jómagam már elkezdtem őszülni – a korai őszülés nálunk családi vonás – és bár már több éve iszom a Kombuchát, még nem segített abban, hogy az eredeti szőke hajamat visszanyerjem, ugyanakkor egy barátom határozottan állítja, hogy az ő haja visszanyerte az eredeti színét. Azonban az általános jó közérzetem és a jó emésztésem kapcsolatba hozható a Kombucha használatával.

2.2. Mire jó a Kombucha?

Röviden: helyreállítja a bélflórát, javítja a vérkeringést és segíti a stressz alatt állókat.

Részletesebben:

1. Folyamatos fogyasztása meghosszabbítja az életkort.

2. Csökkenti a ráncok képződését, tompítja a bőrön lévő pigment foltokat (máj foltokat).

3. Megelőzi a rák kialakulását, a papayás kombucha elősegíti a rák gyógyulását.

4. Gyógyítja az izületi gyulladást, enyhíti az izomfájdalmakat.

5. Normál értéken stabilizálja a vérnyomást, állandó jó közérzetet és alvást biztosít. Oldja a stresszt.

6. Gyógyítja a székrekedést, megállítja a fertőző hasmenést, gyógyítja az aranyeret, a vastagbél gyulladást, gyomor-idegességet, a gyomorrontást, a vékony- és vastagbelek gyulladásait.

7. Tisztítja a vért, erősíti a vesét. Ha naponta fogyasztjuk, az ureát eltünteti 100 napon belül. Segít a a máj és az epehólyag hatékony működésében. Oldja az epe- és veseköveket.

8. Segít átalakítani a húgysavat jobban oldódó vegyületté, segít, segít a köszvényen.

9. Csökkenti a koleszterint és puhítja a vénákat, artériákat. Gyógyítja az érszűkületet. Enyhíti az érgyulladás fájdalmait.

10. Segít a súlycsökkenésben, a zsírszövetek lebontásában. Testépítőknél, sportolóknál az izomtónus növekedése mellett fogyás érhető el. Intenzív sporttevékenységnél kifejezetten ajánlott.

11. Gyógyítja a prosztatagyulladást, megerősíti a szexuális potenciát.

12. Segít a glükozszint stabilizálásában és a vércukor hirtelen esésében a cukorbetegeknél.

13. Segít az immunrendszer gyengeségéből adódó betegségeken, így például az allergián.

14. Az AIDS-es betegek hátralevő életkorát megnöveli.

15. Enyhíti a torokgyulladást, asztmás köhögést, segít a slejm feloldódásában.

16. Enyhíti a menopauzát, csökkenti a hőhullámokat.

17. Csökkenti a lábizzadást.

18. Gyógyítja a szürkehályogot, a szemlencsén lévő egyéb képződményeket.

19. Kezeli az ekcémát, gyógyító hatása van a bárányhimlőre és a pikkelysömörre. A bőrön lévő kiütésekre külsőleg is használják a teát. Gyógyítja a keléseket, hólyagos fertőzéseket.

20. Természetes antibiotikus hatású.

21. Méregtelenít. Kioldja és kémiailag megköti a májból és a testnedvekből felszabaduló mérgeket. Vizeletvizsgálat kimutatja a higany, ólom, és egyéb toxinok mennyiségének növekedését a vizeletben a teafogyasztás elkezdésénél.

22. Erősen csökkenti a vegyi érzékenységet (a méregtelenítés miatt).

23. Csökkenti az ödémát és a megduzzadt lábat leapasztja.

24. Kezeli és megelőzi Candidát.

25. Kiirtja a szervezetből az élősködőket.

26. Egészséges embernél jobb közérzetet, nagyobb szellemi teljesítményt, fizikai erőnlétet biztosít.

27. Meglepő hatása van a fejbőrre: megakadályozza a kopaszodást elősegíti az erősebb hajszálak kialakulását, valamint visszaszínezi az ősz hajszálakat, gyorsabb a haj növekedése.

28. Elősegíti a csontképződést, enyhíti a töréses és zúzódásos fájdalmakat. Mellékhatás: körmök gyorsabb növekedése, erősödése.

29. Megszünteti a másnaposságot, segítségével gyógyítható az alkoholfüggőség.

Amerikában kísérletezték ki a kombuchával történő alkoholfüggőség megszüntetését. Az ötlet onnan származott, hogy a tea önmagában is kicsit emlékeztet egy savanykás borra. Ezt a tulajdonságát használták ki az alkoholistáknál. Az első napokban nagy adagokban, később egyre kisebb mennyiségben adagolták a teát. Kéthetes kúrát követően többen számoltak be alkoholfüggőségük megszűnéséről.

2.3. Mennyit kell, és mennyit lehet meginni?

*Weidinger tiszteletes, akinek több mint ötvenéves tapasztalata van a Kombuchával, erre a kérdésre a következőt válaszolta: „**Az összes természetes gyógymód életet ad. Élő kis szervezeteket juttatva élő testünkbe, azok megkötődnek, működnek és a megfelelő hatóhelyükre kerülnek vérkeringésünkön keresztül. Amikor mi iszunk valamit, az nem egyszerűen átszalad rajtunk! Sokkal több történik.***

Egyrészt az ital a részünkké válik. Teljesen másképpen reagálunk rá, mint amilyen reakciót vártunk. Elsőként a Kombucha a lelkünkre, az érzéseinkre hat. Boldognak fogjuk érezni magunkat, ellazultnak és elégedettnek. Ezután a tudatunk reagál, felfogó képességünk javul. Könnyebbnek találjuk a koncentrálást, a döntések meghozatalát. Kevésbé valószínű, hogy elfelejtünk fontos dolgokat. Hatni fog a szellemi aktivitásunkra, és az intelligenciánkra. Utoljára, de nem utolsósorban a testünk reagál.

Tehát, hogyan kell helyesen innunk a Kombuchát? Mindenki megtalálja saját válaszát, mivel mindenkire másképpen hat, és mindenki másképpen érez. Az alapokat a Teremtőtől kaptuk, sok minden hasonló bennünk, de közel sem minden ugyanaz. Sok mindent másképpen csinálunk, mint egy másik ember. Nagyon fontos, hogy ezt a tényt átgondoljuk, mikor arról döntünk, hogy mennyi Kombuchát igyunk. Általában másfél deci Kombuchát ihatunk meg a főétkezés után, hogy elősegítsük az emésztést.”

A szükséglet és a jótékony hatás egyénenként változik, s ily módon az adagolás mértéke is. Sok embernek a fenti mennyiség túl sok, mások pedig többet igényelnek - akár két litert is naponta. Mindenkinek saját magán kell megtapasztalnia az épp ne ki megfelelő adagolást.

2.4. Kell-e szünetet tartani ?

Azt hiszem semmi sem jó, ha túl sokáig használjuk, mivel a szervezetünk egy idő után megszokja azt, és a kívánt hatás elmarad. Vizsgálatok hosszú sora kiderítette, hogy a vitaminok szedése is sokkal hasznosabb, ha csak kúraszerűen használjuk, mintha folyamatosan szednénk. Ez még ráadásul gazdaságosabb is.

Kipróbáltam nagyon sok gyógyteát magamon, és természetesen a Kombuchát is, nagyon magas dózisokban, hogy vane káros mellékhatása? Hat hét után napi két liter Kombucha mellett nem találtam semmi káros mellékhatást. Sok otthonban, ahol a Kombuchát már több mint három hete fogyasztják, beiktatnak egy- vagy kéthetes szünetet. Mikor stressz alá kerülnek vagy ha valamilyen járvány van, akkor előveszik a Kombuchát újra.

Milyen sokáig kell inni a Kombuchát?

Weidinger tiszteletes szerint: ***„A terápia hossza függ a motivációtól. Ha egyszerűen csak egészségesebbek akarunk lenni, akkor egy háromhetes kúra elegendő, egy boros pohárral naponta, reggeli előtt. A kúrát előnyös holdtöltekor kezdeni és egy héttel a következő holdtölte előtt befejezni.***

Ha egy konkrét betegséget akarunk kezelni, például bélpanaszokat, reumát, köszvényt, vagy a májunkat akarjuk erősíteni, javítani szeretnénk a vérünk minőségét, napi három boros pohár Kombucha javasolt 3-6 hónapon keresztül, egy hónap szünetet tartva újra elkezdhetjük a kúrát.

Folyamatos használat nem ajánlatos, mivel a test a kezelések között szünetet igényel, hogy a felajánlott segítséget megfelelően hasznára fordíthassa. Ha valaki szünetet tart két kúra között, sokkal jobb hatást fog elérni, mint folyamatos alkalmazás esetén."

Ezt ‚Megszakítási Elméletnek' nevezik, és számos Kombucha-szakértő ajánlja, mivel testünk csak így képes az új, általunk vágyott egyensúly megteremtésére.

3. HOGYAN KÉSZÍTSÜNK KOMBUCHA-ITALT?

3.1. A recept

*Első lépésként felforraljuk a szükséges vízmennyiséget, hozzáadunk **literenként 80 g** (kb. 5 evőkanálnyi) **fehér cukrot**, majd jól elkeverjük, hogy a cukor teljesen feloldódjon. Ezzel leforrázzuk a literenkénti **1-2 teáskanálnyi** kiválasztott **fekete vagy zöld teát** és 10-15 percig állni hagyjuk.*

***Gyógynövénytea** esetén **2-3 teáskanál** a literenkénti szükséges mennyiség, az áztatási idő pedig általában 5 perc, de néhány gyógynövénynél ez eltérő lehet.*

*Ezután a kész teát **leszűrjük**, kézmelegre hűtjük, üveg-, agyag- vagy porcelán edénybe töltjük. Körülbelül **10%-nyi kész Kombucha-teát** öntünk hozzá és belehelyezzük a gombát.*

Az edényt letakarjuk egy olyan természetes anyaggal, amely átengedi a levegőt, gumigyűrűvel leszorítjuk, hogy fertőző anyag ne kerülhessen bele.

Meleg helyre állítjuk, az ideális hőmérséklet 23-28 °C között van.

Abban a helyiségben, ahol a gombát erjesztjük, tilos a dohányzás, mivel ez a gomba károsodásához, illetve elpusztulásához vezethet.

***8-10 nap** elteltével tiszta kézzel kiemeljük a gombát, leszűrjük az italt és üvegekbe töltjük, ezután hűtőszekrényben tároljuk. Hűtés nélkül túl gyorsan megsavanyodik.*

A gombát azonnal ismét felhasználhatjuk. Ha a felületén új gomba képződne, tiszta ollóval leválaszthatjuk, és ezután már a régi és az új gombával párhuzamosan erjeszthetünk teát.

Ha ugyanazon a napon nem használjuk fel a gombát, akkor egy kevés itallal légmentesen lezárt üvegben hűtőszekrényben hosszabb ideig is tárolhatjuk.

3.2. A megfelelő hőmérséklet

A legfontosabb tényező az erjesztési folyamatban a hőmérséklet. Ideális hőmérsékletnek az egyenletes 23 °C ajánlható. Jó eredmények érhetők el még +/- 5 fokos eltérés esetén is. Az erjesztési folyamat szempontjából a meleg a legfontosabb tényező annak érdekében, hogy egészséges italt kapjunk.

Akik a Kombucha-erjesztést nyáron kezdték, az őszi hűvös idő beálltával egy problémával találják magukat szembe, amint erről az alábbi levélidézet is tanúskodik: ***„A Kombucha segítségével a cukorbetegséget 4 hónapig igen jól kézben tudtuk tartani, de a tea nem segít már, pedig mindent ugyanúgy csinálunk, mint korábban."***

Amit ezek az emberek figyelmen kívül hagytak, az az éjszakai alacsonyabb hőmérséklet. Alacsonyabb hőmérséklet esetén az erjesztési időt meg kell hosszabbítani, vagy az erjesztőedényt állandóan meleg hőmérsékleten kell tartani.

Abban az esetben, ha a gombát eltávolítjuk szobahőmérsékleten a kész ital tovább savanyodik. Ezt a folyamatot hasznosíthatjuk is, és az üvegekbe töltött italt csak akkor tegyük a hűtőszekrénybe, amikor már az a kívánt ízt elérte. Az ital a hűtőszekrényben is savanyodik még, de jóval lassabban.

3.3 A főzőedények

A legalkalmasabb tárolóedény a Kombucha főzetek számára az üveg, a porcelán, vagy a lakkozott kerámia.

Fémtartályok nem alkalmasak, mert a Kombucha erjedése és a fém reakcióba léphetnek egymással. Alumíniumot semmilyen esetben sem szabad használni.

Rozsdamentes fém alkalmazható, de - tapasztalatok szerint - a Kombucha jobb ízű lesz, ha cserépedényben tároljuk.

A műanyagot szívesen alkalmazzák elsősorban akkor, ha nagyobb mennyiség elkészítéséről van szó. Arra azonban oda kell figyelni, hogy a műanyag tartály mindenféleképpen saválló legyen. A legtöbb, kereskedelemben kapható műanyag edény (polyvinyl, polypropilén) Kombucha tea készítéséhez is alkalmazható.

A Kombucha kultúrának az erjedéshez levegőre van szüksége. Ezért a nagy felületű edények alkalmasabbak, mint a henger alakú tartályok.

3.4. Folyamatos erjesztés

Kelet-Európában az idősebbek még emlékeznek azokra a 20 literes vagy még nagyobb edényekre, amelyeket még a nagymama mindig meleg helyen tartott. Az emberek akkor ittak az edényben lévő italból, mikor kedvük támadt rá, és alkalmanként az edényt felöntötték édes teával. Ez volt a ***folyamatos erjesztés****. Keleten a Kombucha erjesztése nagyon egyszerű folyamat volt. Mint sok más, egyszerű keleti eljárást a nyugati ember – észjárásának megfelelően – túlbonyolított. Ennek egy tipikus példája, hogyan lett a folyamatos erjesztésből nyugaton szakaszos erjesztés*

A folyamatos erjesztésnek sok előnye van a nyugati szakaszos erjesztéssel szemben. Még nem hallottam semmi olyan problémáról, ami ezzel az erjesztési móddal párosult volna. A folyamatos erjesztési módszer amellett, hogy egyszerűbb és gyorsabb, azzal az előnnyel is bír, hogy a nagyobb tömegű folyadék nem veszi fel annyira a hőmérséklet-ingadozásokat. A nagyobb edényhez hozzáépíthető egy fűtő egység is.

A személyes tapasztalatom alapján, meg kell mondanom, hogy a folyamatos erjesztési módszer az ideális módja a Kombucha-tea erjesztésnek házi használat esetén.

A folyamatos erjesztéshez nagy méretű edényt kell használni éppúgy, mint a sör házi erjesztése esetében. Egy mázas cserépedény, amely dekorációnak is megfelelő a konyhában, ideális edény erre a célra.

Kezdetben legalább 10% arányú, már megerjedt italra (anya tea) van szükség, éppúgy, mint a szakaszos erjesztésnél. A cukor és a tea mennyiségét a térfogatnak megfelelően kell emelni. Ha több kezdő, erjedt teánk van, használjuk fel mindet.

Ha például 10 literrel kezdjük, szorozzuk meg az összes egy literhez szükséges mennyiséget tízzel. Öntsük a teát az erjesztőbe. Adjuk hozzá a kezdő megerjedt teát és a gombakultúrát az erjesztőbe. A kultúra mérete nem olyan lényeges, kisebb darab is megteszi. Nem probléma, ha a kultúra lesüllyed az edény aljára. Az új kultúra majd a felszínen fog kifejlődni.

Hat vagy tíz nap után – ez függ a hőmérséklettől és a kezdő erjedt tea mennyiségétől – megkóstolhatjuk, az edény csapját használva. Akkor kezdjük el fogyasztani, ha íze már savanykás mustra emlékeztető.

Akkor öntsük fel újra cukros teával, ha már az ital 10-30%-a hiányzik az edényből. Ne adjunk forró teát az erjesztő edényhez, először hűtsük le testhőmérsékletűre. Az esti felöntés megfelelőbb, az éjszakai erjedés miatt már másnap újra fogyasztható a Kombucha-tea.

Minden alkalommal más teát használhatunk a felöntéshez Újabb és újabb fajta teával való felöntés mindig új ingert jelent a szervezetünknek. A gyerekek szeretik a fekete ribizke gyógytea, málna tea és egyéb gyümölcsteák keverékét.

A felöntő tea állandó változtatásával felfedezzük a Kombucha-főzésben rejlő csodálatos lehetőségeket.

A folyamatos erjesztés fenntartása nagyon egyszerű és időközben állandóan tanulunk saját tapasztalataink útján.

Az erjesztő edényt elég évente egyszer vagy kétszer megtisztítani az üledéktőt. Zárt csap mellett engedjük le az edényből az üledéket. Ha adalékot használunk az erjesztéshez, például összetört gyömbért, akkor 2-3 havonta szükséges kitisztítani az edényt.



Kerámiaedény a tartós erjesztéshez

A kultúrát ne vegyük ki az edényből, ha nem szükséges. Sok ember megmossa a kultúrát hetente, ami teljesen felesleges. Fennáll a szennyeződés veszélye, a klórozott víz negatív mellékhatásáról nem is beszélve. Az egyetlen, amikor a kultúrát meg kell mosni, mikor a tetején penészedés látható. Ebben az esetben jobb ha eldobjuk a kultúrát és a tartalékot vesszük elő. Ha nincs tartalék gombánk, amit felhasználhatnánk, akkor citromlével vagy ecettel mossuk le a penészt a gombáról.

Fölösleges munka minden héten leválasztani a régi kultúrát. Hagyjuk csak magában, hadd dolgozzon háborítatlanul! Ha nincs éppen semmi más dolgunk menjünk el helyette mozogni, sportolni. Az egyetlen, amikor a kultúrát ki kell venni az edényből, ha már túl nagy helyet foglal el, és kevés hely marad az erjedő teának. Ha már túl nagyra nőtt a gomba, vegyük ki és csak egy kis darabot tegyünk vissza az erjesztő edénybe.

Nem baj, ha a gomba leül az edény aljára a feltöltésnél. A felszínen mindig újra kifejlődik egy friss kultúra.

Oroszországban és Lengyelországban a Kombucha erjesztését a gyerekektől elzártan végzik, nem engedik, hogy a gyerekek bekukkantsanak az edénybe, a gyerekek ugyanis, ha a felszínen meglátják a számukra gusztustalan kultúrát, nehezen lehet rábeszélni őket, hogy igyanak abból a teából, amit abban a szörnyű edényben láttak.

Cukorbetegek és a Candida Albicansban szenvedők palackozzanak maguknak jól megerjedt teát, és ne igyanak a felöntést közvetlenül követő reggelen az edényből. Addig, amíg nem erjed meg teljesen az erjesztő edényben a tea, addig a palackozottat igyák.

Ha úgy érezzük, hogy a kultúránk nem dolgozik megfelelően, vegyünk egy palack jó minőségű kereskedelmi Kombuchát a natúra boltunkban, és azzal öntsük fel az edényünket.

3.5. Mennyi ideig él a gomba?

Ha jól kezeljük a gombát, akkor tulajdonképpen halhatatlan. A felszínen oxigén segítségével állandóan új, vékony réteget képez, és alul pedig elhal.

Ha tehát megfelelően kezeljük a gombát, akkor ez egy egészséges ajándék, melyet egyik generáció a másiktól örökölhet, ugyanúgy, mint ahogyan ez évezredekkel ezelőtt azokban az országokban történt, ahonnan a gomba származik.

3.6. Tartalékgomba

Mint minden élő dologgal, így a Kombuchával is adódhatnak olyan problémák, melyek következtében értéktelenné válik, vagy elpusztul. Éppen ezért ajánlatos, hogy szükség ese-

tére mindig tartsunk a hűtőszekrényben egy tartalékgombát, amelyet ilyen balszerencsés esetekben felhasználhatunk.

Azt a gombát, melyet ilyen célokra tartalékolunk, válasszuk le az egészséges gombáról, mégpedig egy olyanról, amellyel az erjesztési folyamat alatt nagyon elégedettek voltunk.

A gombát negyed liternyi Kombucha-teába tesszük és ez esetben légmentesen zárjuk le. Az ital így a hűtőszekrényben csak nagyon lassan savanyodik tovább, 3-6 hónap alatt lesz csak olyan savanyú, mint az ecet.

Ismételt alkalmazásnál a gombát és a savanyú italt is felhasználjuk, s megállapíthatjuk, hogy ebben az esetben az erjedés nagyon gyors lesz, és sokkal gyorsabban képződik új réteg a felületén, mint egy fáradt gomba esetében.

A gombát le is lehet fagyasztani. Az „újra élesztés" nem mindig lehetséges, amely valószínűleg azon múlik, hogy gyorsan, vagy lassan fagyasztjuk-e le a gombát. Mivel a gomba légmentesen lezárt üvegben normál hőmérsékleten, vagy hűtőszekrényben tárolva hosszú ideig megmarad - szerintem a lefagyasztás szükségtelen.

Ursula M. a gombát folyadék nélkül, műanyagba téve 5 évre a fagyasztószekrénybe helyezte. Ezt írja: ***„5 év múlva a gombám életre kelt, 12 napon belül új, egészséges gomba fejlődött a felületén. Kérem, tegye közzé tapasztalatomat!"***

3.7. Mit tegyünk, ha gombánk elfáradt?

Egyes kutatások bizonyították azt a feltevést, hogy a Kombucha kultúrát – megfelelően higiénikus környezetben és specifikusan ellenőrzött feltételek között – a nagy táperővel rendelkező zöld tea és a papaya levél kivonata önmagában is, minden más tápanyag hozzáadása nélkül, képes egészségesen életben maradni, több mint három éven keresztül. Ez cáfolja

azt a régi feltevést, hogy csak a fekete tea tudja támogatni a Kombucha megfelelő fejlődését.

Hogyan ismerjük fel az elhalt gombát?

Az elhalt gomba alatt az oltóanyag akár 10 nap múlva is édes marad. Felülete sötétbarna, és lepedék borítja alsó részeit. Tapintása nem sikamlós, hanem durvább felületű. Az ilyen gombatenyészet nem alkalmas a további felhasználásra.

A XXI. század kórházai minden bizonnyal rendelkeznek majd azonnal alkalmazható sebkezelő készletekkel, amely a Kombucha kultúrák különböző formáiból készül majd. Gyógyfű analgetikumok és Aloé Vera hozzáadásával, steril körülmények között növesztett kombucha valószínűleg alkalmas lesz még égési sérülések kezelésére is.

A nyílt sebek kezelését Kombucha kultúrával már sikeresen alkalmazta és bizonyította José Perko, mikor 50 mm hosszú sebet ejtett a saját ujján, a sebészeti eljárás után Kombucha-kultúrát tett a sebre. Nemcsak simábban gyógyult be a seb, hanem gyorsabban is. (Perko)

3.8. Tévhitek a Kombucha tea készítéséről

A Kombucha erjesztése egy nagyon egyszerű keletről származó erjesztési mód. Nagyon gyakran, mikor egy dolog keletről származik, a nyugati emberek hajlamosak tudományos magyarázatot keresve túlbonyolítani az amúgy egyszerű eljárásokat. Sok szórólap és kiadvány tartalmaz hihetetlen információkat, féligazságokat, sőt még veszélyes kijelentéseket is.

A Kombucha-teával kapcsolatban megjelent téves, szükségtelen vagy megalapozatlan állítások közül szeretnék néhányat az alábbiakban megcáfolni, illetve helyesbíteni: ***Vegye le a gyűrűjét, ha a Kombuchával foglalkozik: Nem kell levennie a gyűrűt a Kombucha kezelésénél.***

Acéllal ne érjünk hozzá: *Tiszta ollóval vagy késsel felvághatja a kultúrát, de ne erjessze acél vagy alumínium tartályban. Esetleg rozsdamentes acél megfelelő lehet.*

Használjon két fakanalat a kultúra kezeléséhez: *Tiszta kézzel kezelje a kultúrát, ez alól csak a dohányosok jelentenek kivételt, akik szabad kézzel nem nyúlhatnak hozzá. Amúgy két fakanállal valószínűleg leejtené a síkos gombát.*

Főzze a vizet rozsdamentes kuktában: *Nem szükséges rozsdamentes kuktát használnia a víz forralásához. Forraljuk a vizet normál edénybe. Alumínium nem ajánlott semmilyen főzéshez.*

Ne igyon Kombuchát a terhes és a szoptatós anya: *Talán a szerző a fekete és zöld tea koffein tartalmára gondolt, azonban a Kombucha-erjesztéshez használt teák nem okoznak semmilyen mellékhatást. Terhesség alatt málna teát csak módjával fogyasszon, a papayát pedig próbálja kikerülni.*

Az erjesztés idejére feddjük le a tartályt és hagyjuk egy hétig hűvös helyen: *Ez talán helytálló lehet nagyon forró helyen, nyáron egy bádogkunyhóban. Még a trópusi környezetben is a hűvösebb hónapokban legalább 10 nap kell az egészséges ital erjesztéséhez. Nem kell szigorúan ragaszkodni az érlelési időhöz, mivel az különböző helyeken, különböző időjárási körülmények közepette eltérhet.*

Keverjünk gyógyfüveket a fekete vagy/és zöld teával: *A Kombucha erjesztésének eredménye a használt összetevőktől függ. Gyógyfű-tea és közönséges fekete tea keverékének az erjesztéséből keletkezett italban valamennyi felhasznált teafajta tulajdonsága benne van.*

Egy orvos mondta egy interjúban: ***„...egy hagyományos hűtőszekrény nem lehet teljes mértékben mentes a szennyeződésektől, ez bekerülve a teába, ott tovább nő a gombával együtt”****. Mindenki tudja, hogy baktériumok és szennyeződések mindenhol vannak. de az egyetlen idő, mikor a Kombucha*

a hűtőszekrényben van, a palackozást követően, amikor lezárt edényben tároljuk más italokhoz hasonlóan. Semmi kétség, hogy a Kombuchát hasonló higiénés körülmények között kell kezelni, mint a többi élelmiszeripari terméket. A szennyezett hal, kenyér, hús valamennyi egészségtelen, s ez alól a Kombucha sem kivétel.

3.9. Nikotin – a halálos méreg

A cigarettafüst megöli a gombát. Minden alkalommal, amikor arról számoltak be, hogy a gomba tönkrement, vagy nem „dolgozik" már, kiderült hogy a legtöbb esetben dohányoztak a teremben, ahol a gombát tárolták.

Ha nyitott kandallóból csekély mennyiségű füst került be, úgy tűnt, ezt a gomba könnyebben túléli. Az ital ilyen esetben aztán olyan ízű, mintha „füstölt" lenne és a következő alkalmazás esetén is érezhető ez az íz.

A dohány a tipikus példa arra, hogy a természet nem minden esetben feltétlenül egészséges. Természetesen a dohány mérgező hatását is hasznunkra fordíthatjuk például abban az esetben, ha éppúgy, mint a gyógynövényeknél a dohányból is teát készítünk, és ezt rápermetezzük a kertben lévő kártékony élősködőkre. Ez az egyik leghatékonyabb biológiai növényvédő szer.

Sohasem szabad dohányteát tárolnunk a konyhában olyan edényben, amelyben élelmiszert is szoktunk tartani, mert fennállhat az a veszély, hogy ezt a teát valaki megissza, és ez a halálához vezethet.

Gyermekéveimből emlékszem még arra, hogy egy hobbykertész dohányt is ültetett a kertjébe, a megszárított dohányt pedig a konyhában tárolta. A családnak volt egy csomó gyógynövénye, melyekből teát készítettek, így került a dohány is a teafüvek közé - természetesen halálos hatása volt.

3.10. Problémák a Kombucha készítésekor

Egy barátom, hívta fel a figyelmemet, hogy ő tud új kultúrát növeszteni a régi alatt. A kultúra általában csak a felszínen tud növekedni, ahol az oxigénnel érintkezik. Kitaláltam, ha oxigént vezetünk az erjedő teába akkor tud új kultúra fejlődni a régi alatt is. David Ashwell kísérletileg igazolta elméletemet egy levelében leírt következő eredménnyel: ***„...A Kombucha és az oxigénezett víz összefüggésében a következőket találtam: Az erjesztéshez 11,5 liter vizet, 1,5 liter anya teát, 2 liter teakoncentrátumot (15 tea filterből főzve) használtam fel, ezt fel forraltam 4 csésze cukorral és lehűtöttem, majd hozzáadtam 5 ml 6%-os oxigént tartalmazó oxigénezett vizet. A fenti mennyiségű oxigénezett víz hozzáadásával a kultúra sokkal jobban fejlődött, mint azok a kultúrák, amelyek nem voltak oxigénezve. A kultúra egészségesebbnek és szilárdabbnak látszott. Köztudott, hogy a csapvízben lévő clorid arra készteti a vizet, hogy leadja az oxigénjét. Ez nemcsak az emberi szervezetre káros, de az aerobic baktériumokat is gátolja a fejlődésben. Azt hiszem ez az oka annak, hogy a kultúra olyan jól működött ebben a környezetben. Használtam magasabb oxidációs dózist is, de az szükségtelen volt, sőt a kultúra elhalt a túloxidálás következtében. Remélem ez a kísérlet a segítségedre lesz.***

Őszinte tisztelettel,

David Ashwell.”

3.11. A kész ital tárolása

A Kombucha-ital egy élő ital és gyógyerejét, valamint energiáját ennek az állapotnak köszönheti.

A Kombucha-teát nem lehet konzerválni, amikor a gombát eltávolítjuk belőle, még erjed tovább. Normál szobahőmérsékleten ez az erjedési folyamat gyorsabb, hűtőszekrényben viszont nagyon lassú. A végeredmény egy nagyon savanyú ital, ami ugyan még egészséges, de már nem kellemes ízű.

Fogyókúrák alkalmával ezt a „savanyú-vidámmá-tesz" italt alkalmazzák.

A hosszú időn át tárolt palackok esetében az erjedési folyamat közben gázok is keletkezhetnek, ezek az üvegben magas nyomást hoznak létre. Így a Kombucha-üvegek fel is robbanhatnak. Ezért hosszabb tárolás esetén ajánlatos az üveget csak parafa dugóval lezárni.

A Kombucha-italok, melyeket a gyógynövényüzletekben vásárolunk savanyúak lehetnek a hosszú tárolási idő miatt, valamint a magasabb hőmérséklet következtében. Ennek ellenére az egészség szempontjából nagyon értékesek, s ez az íz azt is bizonyítja, hogy nem tartalmaznak konzerválószert.

Újdonsült Kombucha-alkalmazók esetében fennáll az a veszély, hogy ha az első alkalommal nagyon savanyú italt kóstolnak, elmegy a kedvük a további fogyasztástól. Ebben az esetben csak azt tudom ajánlani, hogy az üzletben meg kell érdeklődni, mikor érkezik a következő édes szállítmány, mert a friss Kombucha felséges ízű (eltekintve néhány keserű ízű gyógynövény-kombinációtól).

Otthon történő erjesztés esetén az erjesztési idő leteltével az italt egy szitán átszűrjük. Az erjesztés idejétől függően lehet még zavaros, vagy már letisztult. Rövid idő elteltével élesztő ülepedik le benne, amit az ember vagy megiszik az itallal

együtt, vagy leszűrjük egy sűrű szövésű anyagon keresztül. A folyadék 10 vagy 20%-át használjuk fel az erjesztéshez.

3.12. A gomba tárolása hosszabb időn keresztül

Aki jól kezeli Kombucha gombáját, ellenszolgáltatásként egész életre szóló egészséget és élvezetet kap ajándékba. A gomba tulajdonképpen nagyon stabil egység. 18 °C feletti hőmérsékleten már dolgozik, ha elegendő cukrot és oxigént kap. Ha túl sok a gombánk, vagy hosszabb időre szabadságra utazunk, akkor a gombát kb. 200 ml-nyi gombateában a hűtőszekrényben tárolhatjuk. A gomba ekkor egy téli álomszerű állapotba kerül. Az üveg, amelyben a gombát tároljuk, csak félig legyen töltve, mert a gomba, ha nagyon keveset is, de lélegzik. Hűtőszekrényben 3 hónapig tartó tárolást minden további nélkül elvisel.

A Kombucha-szakértők között vita folyik a gomba lefagyasztását illetően. Bár a gombát elvileg le lehet fagyasztani, az „újra élesztés" nem mindig sikeres, ami valószínűleg azon múlik, hogy gyorsan vagy lassan történt-e a hűtés.

*Egy Ursula M. nevű hölgy a gombát folyadék nélkül műanyag edénybe téve 5 évre fagyasztószekrénybe tette. A következőket írja: „**Öt év múlva a gombám életre kelt, 12 napon belül új, egészséges gomba fejlődött ki a felületén. Kérem, tegye közzé tapasztalatomat.**"*

Dr. Meixner szakértőnek viszont az a véleménye, hogy fagyasztásnál az erős jégkristályok károsíthatják a gombastruktúrát. Mivel a gomba légmentesen lezárt üvegben hűtőszekrényben több éven át kitűnően tárolható, lefagyasztása teljesen szükségtelen.

4. A KOMBUCHA-TEA ALKALMAZÁSÁNAK EGYES KÉRDÉSEI

4.1. Ehető-e a gomba?

Ez a kérdés időről időre újra felmerül. De miért is akarná bárki megenni ezt a gombát? Olyan rágós mint a cipőtalp és nyálkás! Nem találom túlzottan gusztusosnak. Azonban a gomba nem ártalmas. A Kombuchával foglalkozó könyvekben mindössze egyetlen esetben találtam Kombucha evésére való hivatkozást, Lindner professzortól, egy német kutatótól, aki azt vizsgálta, hogy a sikamlós tömeg könnyen átcsúszik a beleken és segít a székrekedésben.

Maga a gomba ugyanazokkal a gyógyító tulajdonságokkal rendelkezik mint amelyekkel az ital, de nagyon koncentrált formában. A gombából kinyomott extraktum is nyerhető, s ha ez egy koncentrált gyógyszer, miért ne ehetné az ember, ha még étvágygerjesztőnek is találja?

4.2. Melyik az igazi?

Ezt a kérdést nem lehet egyértelműen megválaszolni. A Föld számos országában évezredek óta léteznek Kombucha-kultúrák. Ezeket a teagombákat egyszerűen a konyhákban tovább termesztik, így különböző fajok, jobban mondva az élesztők és baktériumok különböző kombinációi alakulnak ki. Úgy gondolom ezt legegyszerűbben egy almafa példájával lehet elmagyarázni. Egy gyümölcsöskertben 20 db teljesen azonos kinézetű, egészséges almafa található. Melyik a legjobb fa? A kérdést egyértelműen csak akkor lehet megválaszolni, ha a gyümölcsfákon a termés, az almák már beértek Néhány fa gyümölcse pudvás, némelyiké savanyú és néhány pedig kiváló

gyümölcsöt terem. A további termesztésre természetesen csak a legkiválóbb fajtákat fogják alkalmazni.

A piaci részesedésért folytatott harcban különböző kultúrák szállítói azt hangsúlyozzák, hogy csak ők rendelkeznek „az igazi gombával". Ha feltesszük a kérdést, hogy a kultúra honnan származik, megállapíthatjuk, hogy a gombafonat több, mint kétezer éve kőedény hordókban, vagy a nem túl tiszta parasztkonyhákban tenyésztődött, és ezáltal szerzett antibiotikus védekező erőt, egészséges és stabil maradt.

Természetesen a Kombucha készítésénél kínosan ügyelni kell a tisztaságra, mert különben penész képződik rajta és tönkremegy. Néhány esetben valamelyest erjed ugyan még, de a végtermék, az ital már nem olyan értékes, és a hatása sem ugyanaz, mint azon italé, melyet egészséges gombából nyertünk.

Tehát azt a gombát kell továbbtenyészteni, amelyik a legjobb minőségű. Ha mégis valamilyen baleset történne és a gomba már nem olyan jól „dolgozna", akkor ajánlatos a tárolt „anyateával" a hiányzó baktériumokat és élesztőket pótolni.

Ellentétben a Kombucha gombával, amely a készítés alapját képezi, az italra nem vonatkozik ugyanaz. A különböző Kombucha-italok hatását nem szabad vakon összehasonlítani, hanem a következő azonosságokat kell felmutatniuk az italoknak:

- *azonos gombakultúra*
- *az alkalmazott tea (zöld tea, gyógynövénytea, gabona hulladék)*
- *a literenkénti cukormennyiség*
- *az erjedés ideje*
- *az átlagos erjedési hőmérséklet*
- *a főerjedésnek megfelelő hőmérséklet és terem (a hűtőszekrényben is, ha az ital lassan erjed tovább).*

Ezen lehetőségek különböző kombinációi a végtermék

számtalan ízváltozatát eredményezheti, de gyógyhatását is különbözővé teszi. Ebben az összefüggésben azt sem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy léteznek olyan kombinációk is, melyeket egyesek nem a legjobban viselnek el.

A Kombucha az ezer és egy ízű tea.

Fontos, hogy csak a legjobb és egészséges kultúrákat szaporítsuk tovább. Azt a gombát, amelyik már nem „dolgozik" jól, nem szabad többé felhasználni.

Weidinger tiszteletes az ő válogatási módszerét a következőképpen magyarázza: „Csak a legjobb anyaállatok és anyafák hozhatnak jó nemzetséget. Ezt minden tenyésztő tudja. A legfontosabb tényező, hogy reprodukálunk valami élőt, amelynek saját egyéni minősége van, és semmi mással ki nem cserélhető. Ugyanez vonatkozik a Kombucha gomba reprodukálására is. Csak nagy méretű, szilárd, jól kifejlett Kombucha-gomba kettőzhető."

4.3. Alkoholos ital-e a Kombucha-tea?

Mikor Kombuchát főzünk a cukor megerjed, részben alkohollá válik. Az alkohol mennyisége függ a hőmérséklettől és a felhasznált cukor mennyiségétől. Az 50 gramm minimális cukor mennyiségnél az ital 0,1%-os alkohol tartalmú lesz 14 nap erjesztés után, és 0,3%-os lesz 21 nap után. Nagyobb mennyiségű cukrot használva (200 gramm) az ital 2% alkohol tartalmú lesz 14 nap után. Ügyanakkor azonban az ital nagyon savanyú lesz és gyakorlatilag ihatatlan. Az ideális mennyiségű cukorral (160 gramm) és 6 és 10 nap közötti erjesztési idővel, elég kis mennyiségű alkoholt kapunk.

Weidinger tiszteletes azt állitja, hogy a Kombucha nagyon kis mennyiségű alkoholt tartalmaz, kevesebb mint 0,5%-ot. Az italt ezért adhatjuk ésszerű mennyiségben gyermekeknek és

tinédzsereknek is. A muzulmánok és a buddhisták gond nélkül fogyasztják „A gyógyult alkoholistáknak nem kell félniük ilyen kis mennyiségű alkoholtól.” Az Üdvhadsereg Kombuchát használ, hogy segítsen az alkoholistákon.

Ezzel kapcsolatban a következőket írta egy olvasóm: „Megpróbáltam a Kombuchát feketeribiszkével inni és nagyon finom volt. Soha többé nincs szükségem alkoholos italra, hogy a munkából hazatérve kikapcsolódjak és lazítani tudjak. A Kombucha jobb - és nem okoz fejfájást, fájdalmakat, és nem tart ébren éjszaka.”

4.4. A cukor átalakulása a Kombucha-teában

Amikor a receptben azt olvassuk, hogy I liter teához 80 gramm cukrot használjunk, akkor sok egészségét féltő ember hitetlenkedik: ilyen sok egészségtelen cukrot? A válasz egyszerű: IGEN!

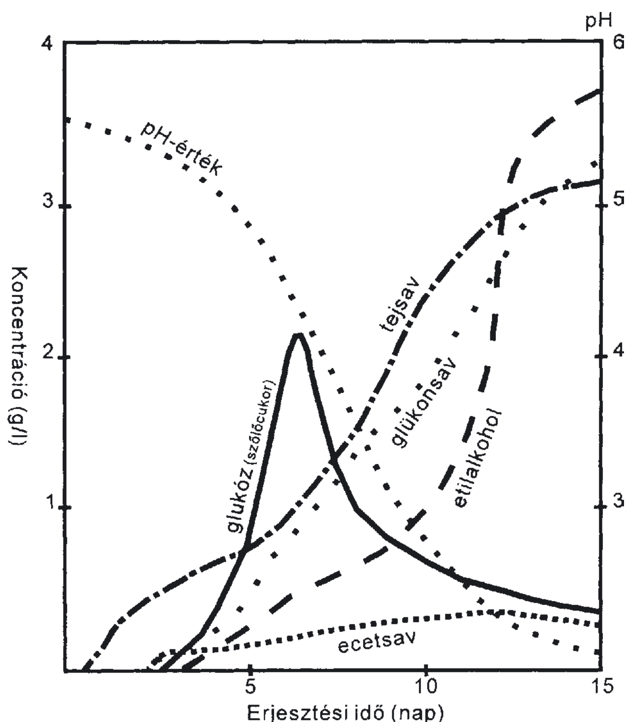
A Kombucha-kultúrának szüksége van a cukorra, mint táplálékra, hogy életben maradjon. Az erjesztési folyamat alatt a cukor átalakul tejsavvá és alkohollá. Literenként kevesebb, mint 50 gramm cukor mellett a kultúra éhen hal.

Weidinger tiszteletes a következőképpen vélekedik erről a kérdésről: „Az egészségükkel törődő emberek egyre inkább csökkentik a finomított fehér cukor fogyasztását. Sok szakértő egyetért abban, hogy a rendszeres cukorfogyasztás depressziót okoz, és negatív hatással van a vér minőségére. Ez végül eredményezheti a máj gyengébb működését, ez viszont hatással van a kedélyállapotra. Tehát mi a helyzet a Kombuchában lévő cukorral? Mivel a Kombucha italban lévő cukor teljes mértékben átalakul, így semmilyen káros hatása nem lesz.”

Mostanában valaki – egy doboz kólával a kezében – a Kombuchában lévő cukor romboló hatásáról próbált meg-

győzni. Emellett viszont nem hajlott rá, hogy elfogadja azt a tényt, hogy minden pohár kólában, amit megiszik, nemcsak hogy hét teáskanál cukor van (megerjesztés nélkül), hanem még 32 mg koffeint is tartalmaz!

Dr. Meixner, gombaszakértő, sok időt szentelt a cukorkérdés tisztázására. Vizsgálatokat folytatott a bibliai mannával, amit saját maga készített. A mannának kis édesítő hatása van, ez az oka, amiért 75%-kal több mannát ajánl, hogy ellensúlyozza a cukrot. Talán a Kombuchával párhuzamosan, nekünk is kellene készítenünk „ótestamentumi" mannát.



A fenti grafikon azt mutatja, hogy a fekete teában erjesztett Kombuchában hogyan változik eredményeként végtermék nem hőmérsékletétől a cukor először glukózzá, majd a teával való kölcsönhatás létfontosságú szerves savakká. Így a Kombucha ital, mint lesz különösebben édes. A folyamat időtartama a környezet függ. (Dr. Jürgen Reiss: „Lebensmittelrundschau", 1987.)

4.5. Mézet cukor helyett?

A cukorfogyasztás visszaszorítása számos egészségre törekvő embernél megfontolás tárgyát képezi. A gombának szüksége van cukorra a túléléshez. A cukor megerjed, „egészséges” összetevővé válik. Mesterséges édesítőkkel a gomba éhezik és elpusztul.

A méznek túl nagy a gombára gyakorolt fertőtlenítő hatása, végül a gomba el is pusztul. A cukor nagyon fontos a gomba saját emésztési folyamatához. Ez az oka annak is, hogy a felhasznált cukor mennyiségnek nincs szükségszerűen hatása a tea édes izére az erjesztési idő végén.

A recepttől függően, általában 50 és 190 gramm közötti mennyiségű cukrot használnak egy liter teához. 50 grammnál a gomba éhezik, 190 grammnál ugyanolyan erjesztési időnél több cukor marad a teában, amely gondokat okozhat a cukorbetegeknek, a rákosoknak, valamint a gyomor- és bélbetegeknek.

Mikor jómagam pár évvel ezelőtt próbálkoztam a mézzel, a gomba kifáradt és lassan elhalt. Amikor megismertem Perko urat, teljesen elképedtem amint elmesélte, hogy már több, mint egy éve mézet használ a kombucha készítéséhez. Perko úr végezte a legtöbb kísérletet különböző gyógynövényekkel, azok közül a Kombucha-készítők közül, akiket ez idáig megismertem.

Nagyon sokan egyszerűen a fekete, vagy a zöld teát használják csak, nem is készítenek gyógynövényteákat, nemhogy még további kísérleteket is folytatnának a mézet illetően.

Perko úr volt az első, aki ezt a problémát megoldotta. A különböző teakeverékekben, melyeket a Kombucha eljárásban felhasznált, a bodzavirágtea mindig szerepelt A bodzavirágtea – véleményem szerint – beindítja a Kombucha-gomba működését. A bodza az italoknak „pezsgőkaraktert” kölcsönöz.

Mézzel készült Kombucha esetén a 28 °C-os hőmérsékletnek meghatározó szerepe van. A hűvös dél-ausztráliai részeken kísérleteket végeztek mézzel, az edények hőmérsékletét nem ellenőrizték, így a kísérletek nem is sikerültek. A trópusi éghajlatú tájakon - a hőmérséklet állandó ellenőrzése mellett - a mézzel történő teakészítés sikeresnek bizonyult, de csak a hagyományos cukrozott eljárással felváltva alkalmazva.

Az ausztrál J.G. asszony egyszerű módszert alkalmaz, amely már hosszú ideje kitűnően bevált. Úgy készíti a teát, hogy minden második alkalommal használ mézet. Több edényben van olyan teája, melyet mindig mézzel készített - ezt keveri össze aztán a normál Kombucha teával. Ennek a keveréknek egyébként kitűnő az aromája. Egy-egy gomba így az erjedés folyamán felváltva kap mézet, majd ismét cukrot.

A trópusi Észak-Ausztráliában a mézzel történő Kombucha-készítésnél jó eredményeket értek el.

A szintén ausztrál B.C. úr levélben számolt be saját kísérleteiről: „A racionális elmém nem tudta elfogadni, hogy a méz nem lehet megfelelő, főleg ha meggondoljuk, hogy mostanában csak a cukor játszik fő szerepet, pedig a régi történelemben ez nem volt ismert csakúgy, mint a Kombucha készítés kezdeti időszakában sem. A hőmérséklet nagyon fontos. Problémám csak a hideg hónapokban volt, amikor állandóan magas volt a hőmérséklet, semmi gond nem volt. Mindig zöld teát főztem és külön gyógyteát is, a keveréket testmelegre hűtöttem mielőtt hozzáadtam volna a mézet. Azért így tettem, hogy ne veszítsem el az enzimeket a forró folyadékban. A méz mennyisége soha nem volt kevesebb négy evőkanálnál, inkább több.”

Friss gyógyfüveket használt saját kertjéből, így csalánt, gyermekláncfüvet, cickafarkot, bodzavirágot, amelyet két-három nappal az erjedés befejezése előtt adott hozzá az italhoz. Palackokban tárolta a Kombuchát két és fél hónapig normál levegő-hőmérsékleten a trópusi queensland-i háza alatt.

Örült annak, hogy az ital íze javult az idő múlásával anélkül, hogy keserű lett volna.

A mézzel való erjesztéshez szabályozott hőmérsékletű tartály szükséges a hidegebb vidékeken. Ez lehet az ok, amiért az én próbálkozásaim nem hozták meg a kívánt eredményt, és amiért a hidegebb vidékeken olyan egyértelműen elutasítják a mézzel való erjesztést. Dr. Meixnernek, több más Kombucha-szakértőhöz hasonlóan, sikerült a cukrot mannával helyettesíteni, de ő is határozottan ellenezte a méz használatát.

4.6. A tejsavas erjedés

A tejsavas erjedés kifejezés nem hat igazán étvágygerjesztően. Azonban azok a termékek, amelyek ehhez a kifejezéshez asszociálódnak jól ismertek, és nagyon népszerűek. Sokan nem tudják elképzelni életüket bor, sör vagy sajt nélkül.

A tejsavas erjesztés nagyon fontos része a tartósításnak. Egyik legjobb példája ennek a savanyú káposzta. Például Cook kapitány mindig vitt magával savanyú káposztát expedícióira. Ez volt az egyetlen módja abban a korban, hogy megőrizzék a vitamint. C-vitamin nélkül (kb. 20 mg van 100 gramm savanyú káposztában) a hajósok skorbutot kaptak volna. Természetesen a savanyú káposzta készítési módja változott az eltelt hosszú évek folyamán. Manapság sót használnak a savanyú káposztához, ellenben régebben só helyett olyan fűszereket használtak, mint a juniper berry, a mustár mag és a kakukkfű. Hogy elkerüljék a kalcium hiányt, tojáshéj-lisztet adtak a savanyú káposztához.

Mint a kétkezi munkások erősítő italát, ecetes italt említettek már 3000 évvel ezelőtt is. „Gyere ide, edd meg a kenyeredet és idd meg az ecet italodat” (Biblia, Ruth 2,14). Boas a farmer invitálta enni ezekkel a szavakkal Ruthot, aki később

a felesége lett. A tejsavas erjedés előnyei már a régi korokban is jól ismert volt.

A savanyú kovászú kenyér alapétel sok országban. Sokáig friss marad és könnyű emészteni. Különösen érdekes volt számomra egy beszélgetés, amit egy Maori asszonnyal folytattam. Elmagyaráztam neki a Kombucha főzést, hogyan kell sokszorozni a gombát és hasonlókat. Azt kérdezte, hogy ez hasonlít-e a kenyér-teleppel (R'ewa'n'a P'arawa) való foglalkozásra. Nem tudtam a választ. Újdonság volt számomra, hogy a világnak ezen a felén, az erjesztett kenyérnek ilyen hagyománya van. Generációk adják át egymásnak a R'ewa'n'a P'arawa-t, mint egy vallási ajándékot. A kenyeret páfrány gyökeréből készítetik és biztosítja számukra az egészséget és az erőt.

A Kombucha erjesztése egy tejsavas erjesztési folyamat. Két tejsav van, az egyik a „L(+) tejsav" és a másik a „D(–) tejsav". A Kombuchában lévő L(+) tejsav méregteleníti, tisztítja és erősíti a testet.

Az erjedés metabolikus melléktermékei, amelyek a teából és a cukorból termelődnek: a glükonsavak, ecetsav, karbonsav és B_1, B_2, B_3, B_6, B_{12} vitaminok, fólsav és különböző enzimek. A termelt juzinsav anti bakteriális és vírusellenes hatással rendelkezik. A termelt ecetsavas baktérium ellenlábasa a steptococcusoknak, diplococcusoknak, a flexnernek és a shigellának (Nosredna).

4.7. A Kombucha pH-ja

Az elmúlt hónapokban megsokszorozódtak azok a hozzám érkező kérdések, amelyek a pH-értékkel kapcsolatosak. Ezek összefüggései nagyon komplexek. Jelen esetben csak néhány közvetlen összefüggéssel szeretnék foglalkozni.

A Kombucha az erjedés után – amikor hasonló az íze, mint az almamusté – kereken 3%-os pH-értékkel rendelkezik. Különböző teák hozzáadásával, a cukormennyiségtől valamint az erjedési időtartamtól függően pH-értéke 2,8-tól kezdődik, de akár 4 feletti is lehet.

Általában a pH-érték skálája a 0-tól 14-ig terjed, attól függően, hogy a termék savas, vagy lúgos kémhatású. A környezetszennyeződésektől mentes, egészséges esővíz semleges, azaz a pH-értéke: 7. A citromsav: 2, a földieper 3,3, a málna 3,4, a burgonya 5,8, a só pedig 7,5-es pH-értékkel rendelkezik.

Felmerült, hogy a Kombucha izületi gyulladásra nem lehet jó, mert egy kereken 3-as pH-értékű Kombucha negatív hatással van az izületi gyulladásra. Egyrészt ez a végkövetkeztetés a gyakorlati tapasztalatokkal teljesen ellentétes, másrészt az pedig tény, hogy egy „savanyú" élelmiszer a testünkön nem hoz létre savas miliőt.

Gyakran emlegetik a pH-értéket anélkül, hogy megemlítenék melyik testfolyadékról van szó. Például az emésztőrendszerben a nyál pH értéke 7,1, a gyomornedvé 1,5 és a hasnyálmirigyben található folyadéké pedig 8,8. (Aihara)

A testünkben található ezen nagyfokú különbségek ellenére a vér pH-értéke 7,4.

Ha ingadozások következnek be a vér pH-értékében, akkor ezek komoly zavarokhoz vezethetnek, melyek például egy 6,95-ös értéknél már eszméletvesztést, vagy halált is okozhatnak. (Aihara)

Ha a 7,56-os szintet meghaladja, akkor pedig megteremtődnek a tumorfejlődés előfeltételei. (Fasching)

Lehet, hogy furcsán hangzik, de savanyú élelmiszerek (melyek pH-értéke 7-nél alacsonyabb), testünkre lúgos hatást fejthetnek ki.

Két csoportja létezik a savas és lúgos élelmiszereknek. Az egyik csoportba a savas és lúgos élelmiszerek tartoznak, a másikba pedig a savat, vagy lúgot képező élelmiszerek. Például a citrom

pH-értéke 1,9, és ezzel különösen savanyú. Ez elég erős ahhoz, hogy a vér lúgos értékét megemelje. Ha a vér pH-értékét befolyásolni szeretnénk, nem olyan fontos azt tudnunk, hogy az élelmiszer pH-ja milyen, inkább azt kell tudni, hogyan hat a testre.

Ha valaki közelebbről is szeretne ezzel a témával, azaz a pH-értékkel foglalkozni, szíves figyelmébe ajánlom az „Acid and Alkaline” c. könyvet, melyet Herman Aihara írt.

Különösen érdekesek azok a kutatási eredmények, melyek Oroszországból és a volt Csehszlovákiából érkeztek. A vizet „élő vízre” és „halott vízre” osztják.

Egyenáram hatására a semleges pH-értékű víz savasra (pH4) és lúgosra (pH10) osztódik.

Tudósítások szerint ezt a vizet eredményesen fel lehet használni a legkülönfélébb betegségek kezelésénél.

A kutatásoknál abból indultak ki, hogy növényeket is csak egy speciális környezetben lehet termeszteni. Például egy savanyú talajt igénylő növénytől különböző módon lehet megszabadulni. Egyrészt lepermetezhetjük különböző- vegyszerekkel, melyeknek rengeteg környezetre ártalmas hatása van, másrészt a talaj pH-értékét mésszel úgy megváltoztathatjuk, hogy ez a növény többé nem lesz képes ott növekedni. A betegségek esetében is hasonló a helyzet. Például a rák esetében a legközelebbi „táptalaj”, a vér pH-értékének befolyásolásával lehetséges a betegség továbbfejlődésének megakadályozása. Ha az aktivált víz adagolásával sikerül a vér pH értékét 7,4-en tartani, akkor – tapasztalatok szerint – megakadályozhatjuk a tumor kifejlődését.

Egy Oroszországból érkezett dokumentációból kiderül, hogy több, mint 500 különböző betegségben szenvedő embert sikeresen gyógykezeltek ezzel a módszerrel, s minden egyes tesztelt személy esetében a kezelés kivétel nélkül gyógyulást eredményezett. Természetesen nem állíthatjuk, hogy ezzel a vízzel minden betegséget meg lehet gyógyítani. (Krotov)

Ennek a víznek az előállítása a körülményekhez képest olcsó. A magyar és a környező országok szakemberei egyaránt érdeklődést mutattak a „szupervíz" előállítását illetően, annak kedvező hatásai miatt.

Az „élő" és „halott" vizet illetően részletesebb információkkal a szerző közeljövőben megjelenő „Water Medicine" (Vízgyógyászat) c. könyve szolgál majd.

4.8. A Kombucha-gomba szárítása

A Kombucha-gomba szárításának – különösen szállításnál – vannak bizonyos előnyei. A megszárított gombát könynyen – akár légipostán is – kedvező áron elküldhetjük. A használatban lévő konténerek, melyekben a gombát folyadékba helyezve szállítják, eltörhetnek és így a küldemény tönkremegy Jól bevált módszer, a gombát némi folyadékba helyezve behegesztett műanyagzacskóba csomagolni. A szárítás csupán egy szükségmegoldás. Gyakran előfordul, hogy a gombát nem lehet újraéleszteni.

A maximális szárítási hőmérséklet 33 fok. A tűző napon, vagy a mikrohullámú sütőben történő szárítás megöli a gombát. Szárításhoz a legideálisabbak a hőmérséklet-szabályozóval ellátott szárítókészülékek.

A szárított gomba első ismételt felhasználásakor a szokásosnál kétszer erősebb teát kell felhasználni: 1/2 liter víz, 80 gramm cukor (6 evőkanál), 2 teatojásnyi fekete, vagy zöld tea.

A szárított gombát akkor kell a teához hozzáadni, ha a tea már testhőmérsékletűre hűlt. Az első erjesztés legalább 15 napig tartson, optimális hőmérsékleten, egészen addig, amíg nagyon savanyú nem lesz. Ebből 2-3 liter Kombucha-italt készíthetünk. A második készítés már a korábban leírt recept szerint történhet.

5. TEA TAN

5.1. Zöld vagy fekete tea?

Gyakran felmerül a kérdés, hogy melyik a legjobb tea a Kombucha erjesztéséhez. A keleti országokban eredetileg a zöld teát használták, Oroszországban és a német nyelvterületen pedig főleg az orosz - fekete - teát. A tea a legnépszerűbb ital a világon - nem a sör vagy a kóla - ahogy sok ember szeretné hinni. A zöld és a fekete tea mellett, ismert a félig fermentált Oolong tea. A piacon található valamennyi teának a tea cserje, a **Camelia sinensis** *a forrása.*

Az angol reggeli tea és az orosz tea, fekete teák. Ezeket a teákat keverik más teákkal, például gyógyfüvekkel, mint a levendula vagy Bergamottal, amely az „Earl Grey" ízesítést adja. A legtöbb nyugati ember inkább fekete vagy Oolong teát iszik, talán az erősebb zamata miatt.

Sokan a fekete tea elfogyasztása után gyors élénkítő hatást éreznek, hasonlóan mint amikor kávét isznak Akik hólyagproblémáktól szenvednek, inkább a teát részesítik előnyben a kávéval szemben. A zöld tea ellenben nem stimulál olyan gyorsan és erősen, mint a kávé vagy a fekete tea, de a hatása egyenletesebb és tartósabb.

A koffein alkaloida (tein) – amely 1-5% közötti mennyiségben található a teában – felelős a tea élénkítő hatásáért.

Mostanában a zöld teát gyakran emlegetik a rák potenciális megelőzőjeként. Dr. Robert E. Willner (USA), a „Rák Megoldása" („The Cancer Solution") című könyv szerzője említi a fenséges sápadt teát, mint a rákellenes hatóanyagok egyik forrását. A zöld tea tartalmazza az Epigallocatechin Gallate (EGCG) vegyületet, amely gátolja a rák növekedését és csökkenti a koleszterint is.

Egy régi buddhista mondás szerint a zöld tea egészséget és hosszú életet ad. A japánok azzal tetézik a zöld tea jótékony gyógyító hatását, hogy meg is eszik a tealeveleket. Amikor teát iszunk a vitaminok és a nyomelemek jelentős részét nem tudja felhasználni szervezetünk. Kazutami Kuwano Professzor szerint a zöld teában lévő A- és E-vitamin nem szívódik fel a szervezetbe, mivel ezeket a vitaminokat nem oldja a víz.

A teában lévő kalciumból, vasból, C-vitaminból csak feleannyi hasznosul mikor teát iszunk, mint amikor megesszük a tealeveleket. Három csésze zöld tea készítéséhez 6 gramm teafüvet használunk. Ezt a mennyiséget - ha megesszük - az a napi E-vitamin szükségletünk 50%-át és az A-vitamin szükségletünk 20%-át fedezi.

A tealevélnek nincs kalóriatartalma. A zöld tea gyógyító hatása a termék minőségétől függ. S ez függ a termőhelytől, a szürettől (életerős fiatal vagy öreg leveleket szedtek-e), valamint a kezelési eljárástól. A teák vagy gyógyfüvek minőségének romlását a rossz körülmények közötti vagy a túl hosszan tartó tárolás is okozhatja.

5.2. Milyen gyógynövényteák alkalmasak Kombucha-tea készítéshez?

A kombuchás erjesztéssel sokkal jobb lesz a gyógynövényteák hatása. Hasonló a helyzet, mint a savanyú káposztánál és a savanyított fokhagymánál, ahol a fokhagyma megtartja hatását az erjesztés után, de a kellemetlen szagát elveszíti.

Nem mindegyik tea alkalmas azonban Kombucha készítésére. Az illóolajok ártalmasak a gombára, még el is pusztíthatják azt. Gyógyteából általában dupla mennyiséget használjunk mint fekete teából, azaz kb. 10 grammot literenként. (Egy púpozott teáskanál kb. 5 grammnak felel meg.)

A Kombucha-tea készítéséhez felhasznált legnépszerűbb gyógynövényteák közül néhány: málnalevél, galagonya, macskagyökérfű, apró csalán, gyermekláncfű, bodzavirág, eperlevél, fekete ribizke levél.

A kezdő Kombucha-erjesztőknek nem ajánlom, hogy olyan gyógyfüvet használjanak, amely a talajhoz közel nő. Kezdjük olyan teákkal, mint a málnalevél, a bodza vagy a galagonya. A földhöz közel található gyógynövények több fertőző baktériumot és csírát tartalmaznak, amelyek bizonyos mértékig semlegesíthetők, de penészek kifejlődését indíthatják el a gombán.

Bár a közönséges cickafark nagy mennyiségű illó olajat tartalmaz, kb. 20%-os keverékben még alkalmazható. A cickafark, gyermekláncfű, csalán, bodza és málnalevél egyenlő arányú keveréke nagyon egészséges.

Tapasztalatom szerint a természetes gyógyfüvek minősége és gyógyító képességének mértéke azon múlik, hogy az összetevőket hogyan kezelték, és hogy milyen frissek azok. Nagyon egészségesen funkcionáló kultúrára van szükségünk, hogy az erjesztett gyógyteánk jó legyen.

A közönséges gyógyteákkal is sok gond van. Több hektáron több évig termesztettem gyógynövényeket és mindig hangsúlyoztam a felhasználókhoz írt leveleimben, hogy a legjobb gyógynövény az, amelyet saját kertünkben szedünk. Néhány kivétellel valamennyi gyógynövény frissen a legjobb. Általánosan érvényes tanács, hogy az új szedés után a régit komposztáljuk be.

Ha jó eredményeket várunk a gyógynövényektől, ismernünk kell a szedés legmegfelelőbb napját. Sok gyógynövényt a reggeli harmatban kell szedni, s vannak olyanok, amelyekhez a délutáni erős napsütés az optimális. Legtöbb gyökeret a növény nyugalmi idejében kell szedni, másokat azonban a virágzás idején.

További fontos tényező a szárítás és a tárolás módja. A szárítást lehetőleg gyorsan kell elvégezni, hogy megakadályozzuk a penészedést, amely káros lehet a későbbiek folyamán a Kombucha erjesztésénél. A gyógynövényeket nem szabad magas hőmérsékleten vagy közvetlen napfényen szárítani.

A gyógyszerekhez szokott emberek nagyrészt nem hisznek a gyógynövények hatékonyságában. 1984-ben készítettem egy videofilmet ***„Vissza a természetbe gyógynövényekkel"*** *címmel, amely megtanít arra, hogyan gyűjtsük be a megfelelő növényeket.*

A könyvpiacon kapható gyógynövénykönyvek az őseink tapasztalatain alapulnak. Egészséggel kapcsolatos tudásunk abból az időből származik, amikor még nem gyártottak tablettákat, s mikor még a kutatás, az ipar nem azzal kísérletezett, hogy miként jusson hozzá aktív hatóanyagokhoz, kivonatokhoz, hogy azokat minél piacképesebb formában eladhassa. Gyógyító képességünk visszanyúlik abba az időbe, amikor még képesek voltunk sikeresen együttműködni a természettel – annak részeként. Mivel megzavartuk a természet egyensúlyi állapotát, újra meg kell ismernünk hosszú idők felhalmozott tapasztalatát, hogy biztosak lehessünk azok hatásában. Egyáltalán nyújthat-e az egyensúlyát vesztett természet sikeresen használható tapasztalatokat számunkra?

A Kombucha eredményeit még nem tudjuk tudományosan teljes mértékben megmagyarázni. A modern orvostudományban is felhasználták a kutatók tapasztalatokon alapuló eredményeket. Ez idáig a tudományos vizsgálatok csak a fekete és a zöld teával foglalkoztak. Ezek a teák 14 napos erjesztés után a gyógynövényteáktól teljesen eltérő eredményt mutattak.

Sokféle fogyasztó, altató, hólyag, asztma és egyéb teakeverék van. Különböző panaszokra magunk is előállíthatunk különböző teákat. Ajánlatos a keveréket néhány hét után megváltoztatni, hogy új ingert adjunk a szervezetnek, s hogy elkerüljük a káros mellékhatásokat.

Mikor saját teakeverékünket készítjük, a következőket kell figyelembe venni:

Ha az általános közérzet javítására törekszik, akkor ebben az esetben a legfontosabb a jó íz. A zöld vagy a fekete teát keverhetjük bármilyen fajta frissítő teával, például: fekete ribizke, málna (gyümölcs és/vagy levél), citrom vagy akár trópusi gyümölcstea.

Ha székrekedéssel küszködik, akkor például a nem a borsmenta a legmegfelelőbb. A zöld és a fekete tea befolyásolja a vérnyomást. Ha egy tea ivása után nem érzi jól magát, használjon más teakeveréket!

Íme néhány példa saját teakeverékeimből:

Asztma:

***A-keverék:** közönséges orbáncfű (1), Szent Benedek gyökér (1), macskagyökér(1), angyalgyökér (1), citromfű (2).*

***B-keverék:** kakukkfű (1), Szent Benedek gyökér (1) bodzavirág (1/2), orvosi ziliz gyökér (1), citromfű (1).*

***C-keverék:** ökörfarkkóró(2), Szent Benedek gyökér(1), lándzsás útifű (1).*

***Hólyag panaszok:** zsurló (1), körömvirág (1), prosztatafű (prostawort) (1).*

***Álmatlanság:** komló (1), közönséges orbáncfű (1/2), macskagyökér (1/2), citromfű (1), golgotavirág (1/2).*

***Fogyasztó teakeverék:** palástfű (1), angyalgyökér (magja vagy gyökere) (1), körömvirág (1/2), kukoricabajusz (2), Szent Benedek gyökér (1/2), kutyabenge kérge (1).*

Az alábbiakban felsorolok a Kombucha készítéshez felhasználható néhány gyógynövényteát azok alkalmazásával, és zárójelben feltüntetem, hogy milyen arányban keverhetők a szokásos zöld vagy fekete teához. Például: (1/4) azt jelenti, hogy 1 rész gyógyteához 4 rész zöld vagy fekete tea szükséges. Ha gyökeret és kérget keverünk össze levéllel és virággal, figyelembe kell venni a fajsúlyukat és azt, hogy mennyi ideig

kell áztatni a vízben a leszűrés előtt.

***PÁRLÓFŰ** (Agrimonia eupatoria) Keserű, erősítő ital, összehúzó hatású a gyomor. és bélrendszerben, hasznos a hasmenés kezelésére. Májpanaszokat enyhíti. Hat a köhögésre, torokgyulladásra, bronchitisre (gargalizálás); erősíti az immunrendszert. (1/3)*

***ANGYALGYÖKÉR MAGJA** (Archangelica) egyike a legfőbb általános erősítő szereknek, stimuláló, gyomorerősítő, szélhajtó. (1/4)*

***SÓSKABORBOLYA** (Berberis vulgaris) A gyomornak, májnak és veseproblémáknak, krónikus székrekedésnek, sárgaságnak jó gyógyszere, vizelethajtó tulajdonsága is van (1/4)*

***GALAJ** (Gallium verum) tisztítja a vesét, májat, lépet, hasnyálmirigyet, segíti a nyirokrendszer működését és a rákos betegségek kezelését. (1/3)*

***CÉKLA ÉS GYERMEKLÁNCFŰ** a vér tisztítására használják és erősíti a májat.*

***FEKETE ÁFONYA LEVÉL** (Vaccinum Myrtillus) nagy körültekintéssel és csak rövid ideig szabad használni, utána azonos hosszúságú szünetet kell beiktatni, infúzióként szintén használják. (1/3)*

***KUTYABENGE** (Rhamnus Frangulata.) enyhe hashajtó, elindíthatja a menstruációt. (1/4)*

***KERTI KÖRÖMVIRÁG** (Calendula off.) Erősíti az ereket visszértágulatoknál; alkalmas nyirokrendszeri fertőzések kezelésére; szabályozza a menstruációt; vértisztító és enyhén hashajtó hatású. (1/3)*

***ZELLER** használják természetes vizelethajtóként és enyhíti a reumát. (1/3)*

***KAMILLA** (Matricaria chamomilla) Szélhajtó és nyugtató hatású; segít idegzsábás fájdalmakkor, remegésnél, emésztőrendszeri zavaroknál.(1/4)*

***CHILI** (Cayanne) A keringési rendszer és szívizomzat erősítésére és stimulálására használják. (1/5)*

MARTILAPU (Tussilago farfara) Köhögés és asztma esetén alkalmazzák. (1/3)

***GYERMEKLÁNCFŰ** (Taraxacum off.) A máj és epehólyag működésének stimulálására. Mindenféle emésztési rendellenességre, reumára és köszvényre használatos.(1/3)*

***BODZAVIRÁG** (Sambucus nigra) Pompás tavaszi gyógyszer, vértisztító, enyhén hashajtó. (1/1)*

***ÉDESKÖMÉNY** (Fueniculum vulgare) Csecsemőknél gyakran használják emésztési problémáknál, hasmenésre és szélszorulásra, kólikára. Más gyógynövényekkel keverve megfelelő tea légzési zavarok enyhítésére, légcsőhurutnál, légzőszervi fertőzéseknél. (1/6)*

***SÁRGA TÁRNICS** (Gentiana lutea) Elősegíti az emésztést. (1/5)*

***ARANYVESSZŐFŰ** (Solidago virgaurea) Jótékony hatása van a vesére, húgycsőre és a húgyhólyagra. Kiváló vizelethajtó a vese krónikus fertőzésénél, elősegíti a vizelet ürülését. Fokozza a vese és lábak vénáiban a vérkeringést. (1/2)*

***GUAJAVA-FA LEVELE** Nagyon magas C-vitamin tartalmú, Dél-Kelet Ázsiában használják mint természetes fájdalomcsillapítót és hasmenést megszüntető szert. (1/2)*

***GALAGONYA** (Crataegus oxyacantha) Szíverősítő. Javítja a szívizomzat oxigénellátását. Szabályozza a vérnyomást és a szívműködést. (1/2)*

***ZSURLÓ** (Equisetum arvense) A húgycső és hólyag összes zavarára, és ágybavizelésre. (1/2)*

***ORVOSI ZILIZ** (Althaea officinalis) Az emésztőrendszer és a légzőszervek gyulladásainak enyhítésére. (1/3)*

***GYÖNGYAJAK** (Leonurus Cardiaca) Szívgörcsellenes ital; pajzsmirigy túlműködés okozta idegi túlérzékenység csökkentésére; kiváló erősítő ital nőgyógyászati panaszokra és szoptatós anyáknak. (1/3)*

ÖKÖRFARKKÓRÓ *(Verbascum densiflorum) Kiváló a legtöbb tüdőpanaszra, köhögésre, hörghurutra, rekedtségre. Csökkenti a légúti nyálkahártyák érzékenységét; légúti tisztító és köptető hatása is van. (1/2)*

TÖLGYFAKÉREG *(Quercus robur) Aranyérre, lábszárfekély, fagyás és lábizzadás ellen. (1/3)*

BORSMENTA *(Menthn pip.) Leginkább gyomor és bélpanaszok gyógyítására használják. Enyhén gyulladáscsökkentő, görcsoldó, szélhajtó, fokozza az epe kiválasztás és ürítést, segít a puffadásnál, hányásnál, émelygésnél. Javasolt gyomorrontásnál, rossz emésztésnél, gyomorgörcsnél, hasmenésnél, idegességnél, izgatottságnál, kólikánál. (1/5)*

PROSZTATAFŰ *(Epilop. roseum) A legjobb gyógynövénytea valamennyi prosztata problémára, hólyag és vese rendellenességekre. (1/2)*

MÁLNALEVÉL *(Rubus idaeus) Hasmenésre és gyomorrontásra. Szájöblítőként szintén használják. (1/1)*

LÁNDZSÁS ÚTIFŰ *(Plantago lanceolata) Hatékony légúti fertőzések, hurutok kezelésénél; feloldja a váladékot a hörgőkből. Magas szilikon tartalma miatt erősíti és stabilizálja a szöveteket a. A tuberkolózis gyógyításánál is használatos. Sebek külső kezelésére is alkalmas. (1/2)*

ORVOSI ZSÁLYA LEVELE *(Salvia officinalis) Vértisztító, izzadást csökkentő. Pajzsmirigy működési zavarainál vagy a menopauza ideje alatt segít a gyenge, rendszertelen és fájdalmas menstruáción. A zsályateás gargalizálás a legjobb gyógyszere a gégehurutnak, a mandula- és torokgyulladásnak, a torokfájásnak. (1/4)*

PÁSZTORTÁSKA *(Capsella bursa pastoris) Fontos, homeopátiában is használt növény. Különösen méhvérzésnél és menstruációs zavaroknál, valamint a vesék, orr, száj, hólyag és a légutak megbetegedéseinél. Szabályozza a magas vagy alacsony vérnyomást. (1/3)*

VERONIKA *(Veronica officinalis) Vértisztitó, szabályozza a menstruációt, izzadást, és köptető hatású.*

ORBÁNCFŰ *(Hypericum perforatum) Hasznos az idegi rendellenességeknél, depressziónál és hormonális zavaroknál. Sebek, égési sérülések, fagyás, reuma és hátfájás kezelésére külsőleg olajat használunk. (1/4)*

SZENT BENEDEK GYÖKÉR *(Geum urbanum) Lázas állapotnál, asztmára, elhízásra. Elősegíti az emésztést és erősíti a testet. (1/3)*

APRÓCSALÁN *(Urtica dioica) A vizelet-kiválasztási rendszer és a bőr rendellenességeinél, valamint reumás panaszoknál a túlzott savasság csökkentésére. (1/3)*

MACSKAGYÖKÉR *(Valeriana off.) Nagyon népszerű idegi eredetű panaszok, valamint álmatlanság megszüntetésére nyugtatóként. (1/5)*

FEHÉR ÁRVACSALÁN *(Lamium album) Hatékony menstruációs zavaroknál, hüvelyfolyás esetén külső és belső használatra. A vizelet-kiválasztási rendszer kezelésére szintén alkalmas (1/2)*

FŰZFAKÉREG *(Salix alba) Láz- és fájdalomcsillapító. Reuma, gyulladások, belső vérzések esetén használják, ezenkívül hatékony vizelethajtó szer. Mandula problémáknál gargalizálásra, külsőleg pedig sebekre és égés esetén alkalmazzák. (1/3)*

CICKAFARK *(Achillea millefolium) Vérzésekre, aranyérre, visszér és menstruációs rendellenességekre. Javítja a keringést és görcsoldó hatású. (1/4)*

Elkészítési javaslat: lásd az utószóban. (Mo.-i Kiadó)

5.3. Van-e a gyógynövényteáknak káros mellékhatásuk?

A gyógyulásokról szóló jelentések gyakran általánosítanak, és nélkülöznek minden tudományos alapot. A gyógyteákról az az általános felfogás, hogy csak gyógyítanak és semmiféle mellékhatásuk nincsen. Valójában ami egyeseknél orvosság, az másoknál teljesen ellentétes hatású is lehet.

Ahol fény, ott árnyék is van. A dózistól függ, hogy valami gyógyszer vagy méreg.

A gyógynövényteák nagy dózisa okozhat káros mellékhatásokat az emésztőrendszerben, a vesében, és a májban. Számos esetben tanácsos a gyógynövény teák külsőleges használata például fürdő formájában, hogy elkerüljük a káros mellékhatásokat.

A használt módszer és mennyiség teszi a gyógynövénykezelést hasznossá vagy veszélyessé. Az ember meghalhat a víztől, ha túl hideg, ha túl forró vagy ha a tüdőben van, és meghalhatunk a levegőtől, ha túl szennyezett vagy ha a vérbe kerül. Erős gyógynövény csak akkor használandó, ha egyértelmű a tünet -és éppen erre a gyógynövényre vagy teakeverékre van szükség. Ha egészségesek vagyunk, csak olyan gyógyteát igyunk az egészségünk fenntartása érdekében, ami igazán jól esik, ízlik, s amelyik nem ártalmas. Nagy jelentősége van annak is, hogy mennyi ideig alkalmazunk egy bizonyos gyógyteát.

Nagyon jó példa erre a Svédkeserű. Ez a gyógynövénykészítmény nagyon sok erős gyógynövényből készül, és széles spektrumú gyógyhatással rendelkezik. Némelyik ismertetőben napi használatra ajánlják, mint egy megelőző szert. A gyógynövények piacán néhány vállalkozó, aki csak az üzletet látja benne, csak a piac minél nagyobb szeletének birtoklása hajtja, nem törődik az emberek egészségével, sőt ennél még

tovább is megy. Megváltoztatja a Svédkeserű eredeti receptjét és a saját termékét árulja Svédkeserű név alatt A fogyasztókat abban a hitben ringatják, hogy az eredeti keveréket isszák. Bár el kell ismerni, hogy a „higított" Svédkeserű is rendelkezik valamiféle gyógyhatással, nem szabad elfelejtenünk, hogy még az eredeti Svédkeserűnek is lehetnek káros mellékhatásai, ha hosszú időn keresztül, naponta szedjük pusztán megelőzési céllal.

Én is használom az eredeti Svédkeserűt körülbelül öt-tíz alkalommal egy évben, és nagyon jó gyógyszernek tartom, de óva intek bárkit is, hogy naponta igya, szükségtelenül!

Szeretnék bemutatni egy rövid listát az eredeti Svédkeserű gyógynövényeinek lehetséges káros mellékhatásairól, amelyek komplikációkhoz vezethetnek, ***ha hosszú ideig és/vagy nagy dózisban alkalmazzák:***

Áloé *(**aloe barbadensis** ez nem az aloe vera!) hólyag- és vesekárosodást okozhat.*

Angelica (archangelica officinalis) *depressziót okozhat és fényérzékenységet a központi idegrendszerben.*

Kámfor (cinnamonum camphora) *májkárosodást, lelki zavarokat, émelygést és hányást okozhat.*

Rebarbara gyökér (rheum palmatum) *abortuszt és hányást okozhat.*

Sáfrány (crocus sativus) *vese irritációt, bőrvérzést, pulzuscsökkenést, ájulást és abortuszt okozhat.*

Szennalevél (cassia augustifolia) *vastagbél problémát, görcsös fájdalmakat, kiszáradást és hasmenést idézhet elő.*

Zedoária gyökér (curcuma zedoaria) *növeli a gyomorsav mennyiségét, zsírszöveti elváltozást okozhat a májban.*

Fekete Chohosh (cimicifuga racemosa) *pulzuscsökkentő, hányást, idegi és látási zavarokat okozhat.*

Fahéj (cinnamonum zeyanicum) *veseirritációt és émelygést okozhat.*

Nem kétséges, hogy jobb megelőzni a betegséget, mint gyógyítani. Sok embernél itt kezdődik a probléma. Félve a betegségektől, az emberek erős gyógynövényeket használnak, túl nagy dózisban. Egy tipikus példa erre a ***fekete nadálytő (Symphytum officinale)****. Ez egy nagyon erős gyógynövény a csonttörések, visszérfekélyek, rándulások és sebek gyógyítására, amelyet csak külsőleg lehet használni. Preventív módon belsőleg használni veszélyes. A* ***kamillának*** *és a* ***borsmentának*** *szintén lehetnek káros mellékhatásai. Ezek a gyógynövények persze csak kiragadott példák a hosszú alkalmazás miatti káros mellékhatásokra. Épp mostanában egy hölgy kérdezte tőlem, hogy hogyan szüntesse meg székrekedését. Beszélgetésünkből kiderült, hogy naponta iszik borsmenta- és kamillateát. Abbahagyta ezeknek a teáknak a fogyasztását és a problémája is megszűnt.*

Akit részletesebben érdekel a gyógyteák esetleges káros mellékhatása, annak érdemes elolvasni Prof. S. Talalaj és dr. A.S. Czechowicz „A gyógyteák – káros és jótékony hatásai" című könyvét.

Arra a kérdésre, hogy mikor kell egy gyógyteát alkalmazni, egyszerű a válasz: a stimuláló teákat reggel, a nyugtató teákat pedig este kell fogyasztani. Például a zöld teát, a fekete teát és a rozmaring teát reggel; a cickafark-, a macskagyökér-, és a kamilla teát este igyuk. Sok teának többszörös hatása van, ilyen a Kamilla (Matricaria chamomilla), amely szélhajtó és nyugtató ital is egyben. Hasznos neuralgikus fájdalmakra, öregkori remegésre, gyomor és bélrendszeri rendellenességekre, de emellett fogja a székletet.

A kalciumot este kell bevenni nyugtató hatása miatt. Sok olyan embert ismerek, aki álmatlanságban szenved, s ennek eredményeként egész nap fáradt és levert. A kalciumot mégis reggel veszik be, amikor a C-vitamint. Egyszerűen a bevétel idejét megváltoztatva, megoldhatjuk a problémát, ha más,

egyéb oka – például elektromágneses térben, geopatikus sugárzásban elhelyezett ágy – nincsenek.

Az étel az egészséges élet egyik legfontosabb összetevője. A Kombucha nagyon fontos része lehet az egyensúlynak, mivel segíti az emésztést. Ebben a vonatkozásban a Kombucha úgy hat, mint egy erősítőszer azáltal, hogy növeli a szervezetünk tartalékait. A Kombucha ezért fontos része lehet egy preventív diétának.



Kombucha nélkül

Fordítsuk a könyvet fejjel lefelé, így láthatjuk a Kombucha-fogyasztás eredményét

6. A KOMBUCHA GYÓGYÁSZATI ÉRTÉKE

6.1. A modern orvostudomány és a Kombucha

A Kombucha eredményeire nincs teljes tudományos magyarázat, de a tapasztalatok igazolták hatékonyságát több évszázadon keresztül. Csak a zöld és a fekete teákat vizsgálták eddig tudományosan. Ezek a teák teljesen más eredményt mutattak 14 napos erjesztés után mint a gyógyfüvekből készült teák.

A német „Lebensmittelrundschau" (1987) közölte a következő eredményeket:

Tea	Tejsav	Glükonsav	Ecetsav	Alkohol
Normál tea	2,94%	2,52%	0,08%	1,07%
Menta tea	0,14%	0,04%	0,01%	0,01%
Hársfa tea	0,07%	0,06%	0,30%	0,04%

A tejsav és a glükonsav volt a két legfontosabb összetevő, amelyre a kutatók a figyelmüket koncentrálták. A tejsavnál a kutatók a „L(+)-tejsav"-at vizsgálták. Ebben a témakörben több tudományos közlemény megjelent:

Dr. Hermann és csoportja, Prágában végeztek kísérleteket és arra a következtetésre jutottak, hogy a glükonsav oldja az epeköveket.

Dr. Wiesner kutatásai azt mutatták, hogy a Kombucha eredményesebb volt az epekő kezeléseknél mint az Interferon készítmény. Az asztma kezelésénél pedig még hatékonyabbnak bizonyult a Kombucha mint az Interferon. Közleményében dr. Wiesner azt vetette fel, hogy a Kombucha stimulálhatja

szervezetünk ellenálló képességét a betegségekkel szemben, ezáltal segíti a gyógyulási folyamatot. Még az is feltételezhető, hogy a vírusok támadását képes lelassítani, mindenféle mellékhatás nélkül.

Azt is meg kell említeni, hogy Dr. Reinhold Wiesner kifejlesztett egy vértesztet, amely elektronikusan monitorozza a vérben lévő energiaszintet, egy használt orvossággal kapcsolatosan.

Oroszországban, egy omszki klinikán a következő Kombucha-kísérleteket végezték:

– Gyermekek dizentériáját (vérhas) kezelték Kombuchával. Már néhány nap után, a gyermekek visszanyerték a súlyukat, hasmenésük enyhült. Egyhetes kezelés után, már nem találtak dizentéria baktériumot a székletükben.

– Magas vérnyomás és érelmeszesedés esetén, 2-3 hetes Kombucha-kezelés után. jelentős javulást mutattak ki. Ugyanakkor ezen betegek koleszterin szintje is csökkent.

– A torokgyulladást is sikeresen kezelték. A betegek naponta tízszer öblögettek Kombuchával, tizenöt percig a szájukban tartva azt.

Dr. Rudolf Sklenar eredményeit gyakran idézik a nyugati újságokban.

Dr. Sklenar Németország keleti feléből jött, ahol a Kombucha az évszázad elején vált ismertté.

Prágában tanulta az orvostudományt és először egy monostorban került kapcsolatba a Kombuchával. A második világháború alatt kísérletezett a kultúrával, és megírta ezzel kapcsolatos tudományos dolgozatait. A hatvanas években tette közzé eredményeit a tudományos és általános sajtóban, ami azt eredményezte, hogy a Kombuchát népszerű gyógyszerként és erősítőként tartották számon ezután. Dr. Sklenar nagy sikerrel alkalmazta a Kombuchát cukorbetegségre, magas

vérnyomásra, az emésztési betegségek összes típusára, gyomor- és bélbetegségekre, reumára és köszvényre.

Bár dr. Issel összeütközésbe került a törvényekkel az ötvenes években, mikor megkisérelte bebizonyítani holisztikus biológiai rákterápiáját, dr. Sklenar mégis alkalmazta az ő gyógyító módszereit a Kombuchával, mely olyannyira sikeresnek bizonyult, hogy ezután már több orvos követte példáját. Az ő nevét viselő cég ma is előállít Kombucha-italt és Kombucha-cseppeket.

Amikor dr. Veronika Carstens közzétette Kombuchán alapuló sikeres rákterápiáját, a gombaital még nagyobb népszerűségre tett szert.

A Kombuchát a homeopatikus gyógyászat területén is felhasználják.

6.2. Van-e a Kombuchának káros mellékhatása?

Ha a Kombuchát zöld, vagy fekete teával érlelik, az alkalmazott tea hatása is megmarad. Ezután nem is csoda, ha a gyerekek este egy pohár Kombucha ital elfogyasztása után nem tudnak elaludni. Az alkalmazott gyógynövények is megtartják negatív hatásukat (bengekéreg, Angelika, nadálytő, kamilla stb.), s nem csak gyógyhatásuk érvényesül.

Mint ahogyan azt az előzőekben már említettük, a szakszerűtlen főzés esetén cukorbetegeknél problémák merülhetnek fel. Egy Új-Zélandon megjelent egy ismeretterjesztő kiadványban cukorbetegek számára kifejezetten ajánlják a tea fogyasztását, azonban óvnak a terhesség és szoptatás időtartama alatti alkalmazásától. Ebben az ismeretterjesztőben az előállításhoz csak a zöld teát javasolnak, így valószínűsíthető, hogy a zöld tea tein tartalma indokolja fenntartásaikat. Ha a

Kombuchát más, harmonizáló teával készítik, akkor semmilyen negatív kísérőjelenséget nem lehet tapasztalni.

Egy másik, a Kombucha itallal együtt terjesztett körlevélben, melynek szerzője ismeretlen, a következő megjegyzést teszik a Kombucha lehetséges káros mellékhatásairól:

„A gyors méregtelenítés okozhat kényelmetlenséget azoknál, akik elkezdik a Kombucha fogyasztását és túl sok teát isznak. Fokozatosan növeljük az adagot hétről hétre, napi hat evőkanállal kezdjük, ezt a nap folyamán elosztva háromszor két evőkanálra, a kellemetlen érzés elkerülhető. Néhány lehetséges mellékhatás: fejfájás, gyomor fájás, émelygés, fáradtság, szédülés, enyhe hasmenés, székrekedés, pattanások, kiütések és szélbántalmak. Azonban ez csak átmeneti jellegű kellemetlenség amely általában egy hét után megszűnik egy egészséges embernél. Ha több vizet iszunk, még könnyebben ellensúlyozzuk ezeket.

Súlyos betegek tapasztalhatnak egy gyógyulási krízist, ha túl gyorsan túl sokat isznak. Ők kezdhetik még kisebb adagokkal, háromszor 1-2 teáskanállal naponta, fokozatosan növelve az adagot. A Kombucha hatásai először testünk leggyengébb részénél jelentkeznek, majd a második leggyengébb részünknél folytatódnak, és így tovább.”

Meg kell jegyezni, hogy ezek a mellékhatások lehetnek a koffein (tein) következményei, amely megtalálhatóa zöld, fekete, oolong vagy a paraguay-i teában.

Mivel ezer módja van a Kombucha készítésének, igen nehéz megállapítani, hogy a Kombucha-készítés melyik lépése okozta a káros hatást, amelyet a körlevél említ.

A következők befolyásolhatják a Kombucha ital tulajdonságait:

*– Ha az ital hosszabb erjesztés után is édes marad, **a kultúra nem dolgozik** megfelelően. Ez adódhat abból, ha a kultúrát túlmelegítjük szállításnál vagy tűzhelyen tároljuk (volt aki*

a kályhára tette az erjesztő edényt, hogy gyorsabban erjedjen az ital).

*– **A tea fajtája** (zöld tea, gyógytea, stb.). Ez okozhatja a legtöbb problémát a Kombucha erjesztésénél. Saját tapasztalatom szerint nem a kultúra maga okozza a legtöbb káros mellékhatást, hanem a **hozzáadott adalékok** és az erjesztési eljárás során elkövetett hibák.*

A gyógytea, a zöld tea és fekete tea mind átalakul az erjesztés folyamata alatt. A tulajdonságaik felerősödnek, sokkal könnyebben épülnek be, és hasznosulnak testünkben. Helytelen következtetés az, hogy a gyógytea csak jót tehet. A gyógyteáknak lehet káros mellékhatásuk. Ezzel részletesebben foglalkoztam már a Tea tan c. fejezetben.

*– A cukor mennyisége, az **erjesztés időtartama**, az átlagos **erjesztési hőmérséklet**, majd a **tárolás ideje és hőmérséklete** a hűtőszekrényben, valamennyi hozzáadja a maga hatását.*

Számtalan ember osztotta meg velem a Kombucha erjesztésével kapcsolatos tapasztalatait, de csak elenyésző negatív hatásról hallotta, ezek a következők voltak:

***Székrekedés** – fekete tea és/vagy a kamilla tea használata esetén fordulhat elő, valamint ha az erjesztés ideje nem volt elég hosszú (az ital még édes volt). Mivel a fekete tea szorulást okoz, sokan varjútövissel, bodzával, tyúkhúrral és málnalevéllel keverik, jó eredménnyel.*

***Magas vérnyomás** – zöld tea használata esetén. Ha ezt galagonyával keverjük, a probléma megszűnik. Erről részletesebben a Magas vérnyomás című fejezetben szólok.*

***Candida Albicans** csak néhány esetben fordult elő, ha túl sokat ittak, rövid idő alatt, ezt részleteiben a **Candida Albicans** című fejezetben tárgyaljuk.*

***Gyomorégésről** számoltak be néhányan. Valamennyien üres gyomorra itták a Kombuchát, melynek 3-3,5 közötti pH értéke gyomorégést válthat ki. Ha az éhgyomorra fogyasztott*

Kombucha után nem érezzük jól magunkat, ezután csak étkezés után igyuk.

***Menopauza** – Számos változó korban lévő hölgy arról számolt be, hogy elkezdett rendszeresen menstruálni, miután Kombuchát fogyasztott. Azt a tanácsot adtam nekik, hogy legyenek óvatosak, nehogy teherbe essenek. Két olyan esetem volt, mikor a hölgyek nem örültek annak, hogy újra menstruálnak, és azt kérdezték, mit tehetnének, hogy csak a nekik kedvező hatása legyen a Kombuchának. Az egyetlen tanács, amit adhattam nekik, hogy vagy élvezzék újra a fiatalság előnyeit, vagy ne igyanak többé Kombuchát.*

***Menstruáció** – alapvetően nem befolyásolja a Kombucha. Néhány hölgy arról számolt be, hogy erősebb és hosszabb menstruációja volt. Azt tanácsoltam nekik, hogy a várható menstruáció előtt egy héttel szüneteltessék a Kombucha-fogyasztást. Továbbá, hogy használjanak menses szabályozó gyógytea keveréket a Kombucha erjesztése során*

***Orrvérzés** – egy esetről hallottam, amikor mint okozóra, a Kombuchára gyanakodtak. Ebben az esetben érdemes a dózist kissé lecsökkenteni.*

*Azt feltételezik, hogy a Kombucha **hígítja a vért**. Akik Warfarint, Heparint és hasonló gyógyszereket fogyasztanak, azoknak ajánlott kikérni orvosuk véleményét ezzel kapcsolatosan.*

A káros mellékhatásokat illetően tudomásul kell venni, hogy semmi sem egyoldalú. Jóllehet, az emberek legnagyobb részére nagyszerű hatással van a Kombucha, annak is megvan az esélye, hogy néhány embernél negatív reakciót vált ki, bármi legyen is az ok.

Annak érdekében, hogy magamon megtapasztaljam a Kombucha lehetséges káros mellékhatását, hat héten keresztül minden nap, két-három liter Kombuchát ittam. Nagyszerűen éreztem magam, de ez nem jelenti azt, hogy minden egyes ember hasonló eredményre jutott volna.

6.3. Egy összehasonlítás az immunerősítő Interferon és a Kombucha között

A brémai orvos-biológus, dr. Reinhold Wiesner, 1987-ben közölte a Kombucha hatásával kapcsolatos vizsgálati eredményei. 246 betegen vizsgálta a Kombucha hatását, és összehasonlította azokkal, akiket Interferonnal kezeltek. A vizsgálatot a következő betegségekre terjesztették ki: vese-rendellenesség, májgyulladás, reuma, szklerózis multiplex és asztma.

A Kombuchával jobb eredményt ért el az asztmánál, míg a többi betegségnél az eredmények csekéllyel az Interferon eredményei alatt voltak (reuma 92%, vese-rendellenesség 89%, májgyulladás 81%, szklerózis multiplex 80%).

6.4. Gyógyítja-e a Kombucha a rákot?

Németországban a biológiai rákterápia részévé vált a Kombucha-kezelés.

Dr. Johannes Kuhl, dr. Rudolf Sklenar és dr. Veronika Carstens sikeres rákterápiájukkal váltak híressé, melyben a Kombucha fő szerepet játszott a bélflóra helyreállításával.

Dr. Reinhold Wiesner, német orvos-biológus Schwanemündéből egy nagyon érdekes tudományos közleményt hozott nyilvánosságra. Egy vírus ellenes gyógyszert tesztelt a Kombuchával összehasonlítva. Az eredmények azt mutatták, hogy a Kombucha hatékonysága csak csekély mértékben volt kisebb, mint a gyógyszeré, nem is említve a gyógyszer mellékhatásait. Nem közöltek részleteket azonban a felhasznált teakeverék összetételét illetően.

Az alábbiakban két levélből idézek, melyek a Kombucha rákbetegeken tapasztalt jótékony hatásáról számolnak be: ***„58 éves húgomnak – aki egyébként dohányzik – eltávolították***

az egyik mellét. A műtét után két évvel áttétek keletkeztek a bordáján, a halántékán, a koponyáján és a tüdején.

Kemoterápiát javasoltak neki. Két héttel az első kezelés után kihullott a haja és gyötrelmes fájdalmai voltak bordatájékon, emiatt nagy dózisú morfiumot kapott.

Hajhullása idején elkezdte a Mandzsuria – Kombucha-teát fogyasztani. Két héten belül, már nem volt szüksége a morfiumra, mivel a fájdalmai megszűntek. Az álmatlansága is már a múlté. A haja elkezdett újra nőni és nem hullott többé, annak ellenére, hogy a kemoterápia folytatódott további négy alkalommal.

Újra képes volt teljes munkaidőben dolgozni, kivéve egy-egy napot, közvetlenül a kemoterápiás kezelés után. Bár a csontrák kezelésének mellékhatásaként számítani lehetett arra, hogy elhízik, ez mégsem következett be, annak ellenére, hogy nagyon jó étvágya volt. A tüdején lévő daganat kisebbedett, és orvosa azt mondta neki: „bármit is tett, folytassa".

„29 betegtársa közül, ő az egyetlen, aki továbbra is dolgozik. A többiekkel ellentétben a kemoterápia súlyos mellékhatásaitól mentesült. A csontrák vizsgálatát nem kellett többet megismételni."

„Apámnál tüdőrákot állapítottak meg. Egyik tüdején kis narancs nagyságú daganatot találtak. Az orvosa azt tanácsolta neki, hogy bár meggyógyulni nem fog, de a kezelés jobb életminőséget adhat neki a hátralévő időre. A testvérétől kapott Kombuchát, amit azonnal inni kezdett – két pohárral naponta. Négy hónappal később a röntgen felvételen ráknak nyomát sem találták. Kétségünk sincs afelől, hogy ezért a ‚csodáért' a Kombuchának jár a köszönet.".

6.5. Papaya, mint rákellenes gyógyszer



Papaya gyümölcs

Az utóbbi években a papaya betört a köztudatba, mint a rákos betegek egyik gyógyszere. Ezt a tudatot az is táplálja, hogy lépten-nyomon megjelennek riportok a világ minden tájáról, melyek pozitív eredményekről számolnak be.

A papaya a gyógyászatban régen ismert gyógynövény, amelyből a papain enzim is származik. A papain az emésztés során a fehérjéket fölhasítja és emészthetővé teszi.

Az amerikai dr. Jerry McLaughlin, a Purdue Egyetem kutatója szintén papayát használt a rák ellen. Talált egy vegyületet a papaya fában, amely szerinte ***egymilliószor erősebb, mint a legerősebb rákellenes gyógyszer****. Sok más beszámoló is foglalkozik azzal, hogy rákban szenvedők meggyógyultak azáltal, hogy itták a papaya levél koncentrátumot.*

Az első beszámoló a papaya gyógyító képességéről 1978-ban készült.

Egy részletes cikk számolt be a „Weekend Bulletin”-ben arról, hogy miként gyógyult meg K-né hólyagrákja. A 74 éves K-nénak volt egy műtétje, de rákot nem sikerült teljesen kioperálni, ezért egy újabb operációt tartottak szükségesnek. Három hónapon keresztül használt papaya levelet. Ezután a gyümölcs héját főzte meg és azt fogyasztotta. Mikor visszament az orvoshoz újabb ellenőrzésre, a rákja már meggyógyult. Egy négy hónappal későbbi ellenőrzés igazolta a tartós gyógyulást és K-né, aki már teljesen tökéletesnek érezte magát, meggyőződéssel állította, hogy a papayának köszönheti gyógyulását.

Ismerve a Kombucha azon tulajdonságát, hogy a vele együtt a szervezetbe juttatott hatóanyagokat továbbítja és segíti azok mind teljesebb felszívódását, növelve ezáltal hatás fokukat, kézenfekvőnek látszott, hogy a kutatók megkísérlik a papaya és a Kombucha együttes alkalmazását. Arra a következtetésre jutottak, hogy együttes hatásuk még eredményesebb.

6.6. A prosztata rendellenességei

A férfiak öregedésével együttjáró egyik legfőbb probléma a prosztata rendellenessége. Körülbelül az idős férfiak kétharmadának vannak prosztata gondjai, egyharmaduk prosztata műtétre szorul.

Európa hegyvidéki területein már régóta használják a hegyi fűzfának a teáját ***(„epilobium roseum és epilobium parviflorum")*** *a prosztata panaszok enyhítésére. Ez a szer 1983-óta kapható Ausztráliában „Prostawort" (prosztatafű) néven. Ha Kombucha-erjesztéshez akarjuk felhasználni ezt a teát, akkor egy az öt arányban (20%) kell zöld teával keverni. A tea nem lehet tizenkét hónapnál régebbi.*

Még jobb eredmények tapasztalhatók a zsurló, körömvirág és prosztatafű tea egyenlő arányú keveréke esetében. Egy idősebb hölgy már évtizedek óta szenved hólyaghurutban, nemrég kezdte el inni ezt a teakeveréket, s már a gyógyulás első jelei mutatkoznak.

6.7. Cukorbetegek és a Kombucha

Az összes Kombuchával foglalkozó irodalomban sehol sem találtam utalást arra, hogy a Kombucha cukorbetegeknek ellenjavallt lenne. Weidinger tiszteletes, aki régebben maga is cukorbeteg volt, egyedül arra hivta fel a figyelmet, hogy

az erjesztés ideje cukorbetegség esetén nem lehet kevesebb 8-10 napnál, mivel a cukornak ennyi időre van szüksége, hogy átalakuljon.

Az a felvetés azonban jogos, hogy a Kombucha teában még el nem erjedt cukor okozhat-e gondot a cukorbetegeknek. Tény, hogy az erjedési folyamat során 6-9 nap alatt a cukor átalakul más anyagokká. Ezért cukorbetegek csak akkor ihatják az italt, mikor az erjedés már befejeződött. A kereskedelemben kapható Kombucha teát csak akkor igyák a cukorbetegek, ha a palack címkéjén erre utalást találnak. Ha megkóstoljuk, és édes, akkor tartalmaz el nem erjedt cukrot.

Néhány gyógytea zöld teával keverve alkalmas cukorbetegeknek is, ezek a következők: Fekete áfonya levele (Vaccinium myrtillus), Madárkeserűfű (Polygonum aviculare), Útilapu (Arctium lappa) és katángkóró levele (Cichorium intybus).

6.8. Oldja-e a Kombucha a hólyagköveket?

Dr. Hermann állatkísérletekben kutatta a „Kombuchal" (Kombucha-cseppek) hatását a hólyagkövekre. Hím nyulaknak foszfát kövek voltak beágyazva a hólyagjukba. Heteken keresztül az állatok napi 2-3-szor kaptak Kombucha cseppeket, amely azt eredményezte, hogy a foszfátkövek méretei lassan összezsugorodtak, és végül a húgycsövön keresztül távozott. A vizeletben, mielőtt a kövek eltűntek volna a kalcium- és foszfátszint emelkedését észlelték. A prágai tudós arra a következtetésre jutott, hogy a glükonsav oldja a foszfát köveket, a többi összetevőt azonban nem, azokat összetörte. Azt is megállapította, hogy a glükonsav mindennapos adagolás mellett évek során beépül az emberi és állati szervezetekbe. Zöld és fekete teán erjesztett Kombucha tiszta, kémiai és biológiai, szabad glükonsavat termel.

6.9. Szklerózis multiplex

Ezzel a témával kapcsolatban szeretném közölni a holland M.W. asszonynak az Op Zoek című magazinban megjelent Kombuchával kapcsolatos tapasztalatait.

M.W. asszony évek óta szklerózis multiplexben szenvedett. 1989 áprilisában elkezdett Kombucha teát inni és azt tapasztalta, hogy szervezetéből fokozatosan kiürültek a méreganyagok. Többé nem érzett fáradtságot és visszakapta a jogosítványát is. 1990. februári levelében azt írta, most hogy már fél éve fogyasztja a Kombuchát, olyan jól érzi magát, hogy tervbe vette, újra elmegy síelni. Azt kívánja, hogy mások is tudomást szerezzenek a Kombucha jótékony hatásáról, hogy ők is tapasztalhassák ugyanazt, amit ő.

6.10. Hasmenés

A Kombucha sikeresen használható hasmenésben szenvedőknél. Gyakran ajánlják a fekete és az útilapu tea keverékét. Amint azt az előző fejezetben ismertettem tudományos vizsgálatot folytattak Omszkban, dizentériában szenvedő gyerekekkel. A kúra megkezdése után néhány nappal hasmenésük megszűnt, súlyuk növekedett, s egy hét múlva tünetmentessé váltak.

6.11. Krónikus székrekedés

Figyelemreméltó, hogy csaknem mindegyik Kombuchával kezelt betegségről szóló beszámoló megemlíti az italnak a másodlagos betegségekre gyakorolt hatását, ilyen például a krónikus székrekedés is. Ez újra felveti a kérdést, mi volt először, a tyúk vagy a tojás?

Hippokratész mondta, hogy a halál a beleinkben ül, és a rossz emésztés az eredete minden gonosznak. Mai tudósok osztják nézetét, miszerint bármilyen gyógyulási folyamat alapkövetelménye az egészséges bélflóra.

A Kombucha élő baktériumaival és élesztőivel javítja és segíti az emésztést. Az embernek a saját tapasztalatai a legmeggyőzőbbek. Jómagam kipróbáltam, hogy napi két liter Kombuchát megittam két héten keresztül, s igen jó eredményeket tapasztaltam. Mindig szenvedtem a gyomoridegességtől és bélproblémáktól, ez az egyik ok, amiért „Kombucha-rajongó" lettem. A székrekedés régóta gondot okozott nekem, különösen utazások alkalmával. Valamennyi gyógyszer, amit addig használtam, legyen az természetes vagy gyógyszergyári termék, csak átmeneti eredményt hozott. Vagy az adagot kellett növelnem egy idő után, vagy váltanom kellett más gyógyszerre. Végül 1982-ben bélelzáródással kerültem a műtőasztalra.

A Kombucha maradt az egyetlen gyógyszer, amely valóban segített rajtam. A székrekedésnél nagyon fontos, hogy megvizsgáljuk az okot, ami lehet hogy az étkezésünkben van. Nagyon sok ember pánikba esik, ha nincs napi rendszerességgel széklete, azonnal a tablettákhoz folyamodik, ami szerintem a lehető legrosszabb megoldás. A székrekedés elleni gyógyszerek túladagolás esetén hasmenéshez vezethetnek. Ezzel szemben a Kombucha egyensúlyt teremt. Még a természetes gyógyszerek is árthatnak, ha rendszeresen szedjük őket.

A székrekedés leggyakoribb oka a helytelen táplálkozás és a kevés mozgás. Néhányszor a stressz vagy egy gyógyszer is okozhat ilyen panaszt. Sokan napközben elhalasztják székletük rendezését, mondván, hogy most nem érnek rá, s ezzel gyakran lehetetlenné teszik a normál bélműködést.

Ezen gyakran már az is segít, ha megváltoztatjuk az étrendünket, teljes értékű kenyeret eszünk, zöldséget, friss salátákat,

természetes zsiradékot, mint a vajat, hidegen préselt olajat, olajos magvakat, stb. Ételünk legalább egy harmadának friss terméknek kell lennie. Hetente legalább egy nap nyers ételt kell fogyasztanunk, vagy böjtnapot beiktatni -ahogy sok vallásnál ez gyakorlat is. Reggel. egy pohár Kombucha biztosítja a jó emésztést.

Természetes hashajtóként fogyaszthatunk szilva lekvárt vagy aszalt szilvát, de huzamosabb időn keresztül ez sem ajánlott. Ha már semmi sem használ, nagyritkán egy enyhe hatású hashajtó teához is folyamodhatunk.

6.12. Pikkelysömör

Vannak orvosok, akik ajánlják betegeiknek a Kombuchát, mert már megtapasztalták, hogy ez az erjesztett ital jótékony hatással van a pikkelysömörre is.

Egy középkorú hölgy, aki szintén ettől a betegségtől szenvedett, örömmel számolt be a javulás első jeleiről: „... Pszoriáziszom van a testem több részén is. Már néhány hete iszom a Kombucha-teát, bár kisebb kihagyásokkal. A könyökömön lévő tíz centiméteres folt mérete már a felére csökkent."

6.13. Gyomor- és bélrendellenességek

A Kombucha rendszeres fogyasztásánál tapasztalható első pozitív jel az emésztőrendszer egyensúlyának helyreállása.

Sok betegség kezelésénél kiderül, hogy az első lépés, a bélflóra gyógyulása maga után vonja az eredetileg kezelt panasz megszűnését. Ekkor felmerül a gyanú, hogy az eredeti betegség csupán egy kísérő tünet lehetett, s nem pedig a fő ok, hiszen az emésztőrendszer zavarának megszűntetését követően gyakran nyomtalanul eltűnik.

6.14. Lábduzzadás

Több, hozzám érkezett levél számol be arról, hogy a Kombucha-tea használata mellett csökkent a lábduzzadás. ***„87 éves édesapámnak hetente legalább kétszer orvoshoz kellett mennie, hogy a térdeiben lévő folyadékot lecsapolják. Miután huzamosabb ideig Kombuchás csalánteát ivott, soha többé nem kellett kezelésre járnia."***

Egy ötvenes éveiben járó angol hölgynek, aki bokaduzzadástól szenvedett (ödéma), két hetes Kombucha-fogyasztás után megszűntek a panaszai, és többé nem is tértek vissza.

6.15. Koleszterin

A médiákban nagyon sok riport hallható a koleszterinről, bár a kutatók véleménye sok tekintetben eltér ebben a kérdésben. Magas vérnyomás, magas koleszterinszint és ezek eredményeként, az artériák elzáródása, jelenleg ezek azok a tényezők, melyeket a szívinfarktus fő okának tartanak.

Dr. Hermann és kutatócsoportja Prágában állatkísérleteket végzett, amelyben a koleszterin szintet a normál érték harmincszorosára emelték. A kísérleteket Vigantrol® készítménnyel végezték. Dr. Hermann a macskákat halálos adagokkal etette, ugyanakkor Kombucha-cseppeket adagolt nekik. Az eredmény az volt, hogy a macskák túlélték ezeket a dózisokat. Arről számolt be, hogy a Vigantol® és a Kombucha kombinációja nem vezetett koleszterinszint-növekedéshez.

Bár az állatkisérletek tanulságai nem alkalmazhatók egy az egyben az emberek esetében, ez a vizsgálat igazolhatja azt, amit a Kombucha-használók saját magukon észlelnek.

Oroszországban, az omszki klinikán háromhetes Kombucha-kúra után a koleszterinszint jelentős csökkenésé regisztrálták.

6.16. Magas vérnyomás

Manapság a magas vérnyomás és a hozzá kapcsolódó betegségek vezetik a betegségek listáját a nyugati társadalmakban. A Kombuchát a magas vérnyomás elleni gyógyszerként is számon tartják. Egyik barátom, aki ilyen betegségben szenvedett, kipróbálta és tapasztalt is bizonyos javulást, bár a friss galagonya teával jobb eredményt ért el. Javasoltam neki, hogy erjesszen Kombuchát galagonya teával. Az így végzett kezelések után a vérnyomás mérések, mind otthon mind az orvosnál normál értékeket mutattak. Barátom M.W. ezt úgy kommentálta, hogy úgy látszik önmagában sem a Kombucha-tea, sem a galagonya tea nem tudott volna ilyen jó eredményt elérni, mint a kettő együttes alkalmazásával.

*Ezeket az eseteket nem lehet általánosítani, de a következő levél írója, M.Y. asszony is hasonló tapasztalatokról számolt be: **„Már négy hete iszom a galagonyával készített Kombucha-teát, hogy csökkentsem a magas vérnyomásomat. Naponta két decit iszom belőle, két csésze frissen főzött galagonya teával együtt. A két tea ilyen módon való fogyasztása különösen bevált, vérnyomásomat normál értéken tartja és lehetővé tette, hogy a régóta szedett gyógyszeremet abbahagyjam. Azonban egy korábbi egészségügyi problémám miatt biztos szeretnék lenni abban, hogy jól cselekedtem-e, és nagyon megköszönném, ha ebben bármiféle tanácsot tudna adni nekem. Ön szerint helyénvaló-e az, hogy hosszú időn keresztül ilyen nagy mennyiségű galagonya/Kombucha-teát igyak, vagy szükséges-e beiktatni pihenő időszakot? Ha ezen pihenő időszakban a vérnyomásom megint emelkedne, használjak-e valamilyen alternatív szert?”***

Válaszom mindenekelőtt az, hogy sohase függessze fel a gyógyszer szedését anélkül, hogy az orvosával azt előre meg-

beszélte volna. Ez persze okozhat némi nehézséget, mivel sok orvos puszta megszokásból ellenjavallja az olyan kezeléseket, mint például a gyógynövénykúra. Ők inkább azt ajánlják, hogy hagyjuk abba azonnal a gyógyfüves kezelést és szedjük tovább az ajánlott gyógyszert. Más nyitottabb orvosok képesek betegeiknek objektív módon tanácsot adni.

Az ajánlott adag magas vérnyomás esetén napi két csésze, alacsony vérnyomásnál pedig naponta egy csésze.

M.Y.-né esetében a napi két deci galagonya/Kombucha-tea plusz a két csésze galagonya tea túl nagy dózis volt. Ajánlatos pihenőt tartani, mivel a szervezet egy idő után minden kezeléshez képes hozzászokni.

Azonban a galagonya kivételnek tűnik. Sok ember már évtizedek óta naponta fogyaszt galagonya teát, kiváló eredménnyel. Mindenesetre néhány dologra oda kell figyelni. Alkaloida tartalma miatt a galagonya például Ausztráliában. tilalmi listán van A túladagolás negatív mellékhatásokat okozhat. Mint más gyógyszereknél is, a dózis határozza meg, hogy valami gyógyszer – vagy méreg.

6.17. Reuma

Az Interferon hatásával összehasonlítva, dr. Wiesner a Kombuchával való kezelést 92%-os hatásfokúnak ítéli. Egyik páciense azonban arról számolt be, hogy miután már rengeteg szert teljesen eredménytelenül próbált ki, a Kombuchát hatásosnak találta. Az ujjaiból elmúlt a fájdalom és a régebben fájós karjait is könnyen tudta mozgatni. A Kombucha további fogyasztásával teljesen elmúltak reumás panaszai.

6.18 Izületi gyulladás

Az izületi gyulladás javulásáról és gyógyulásáról sok beszámoló szól. Azonban arról nincs említés, hogy a betegség milyen stádiumában voltak az egyes páciensek. Az bizonyára nagyon fontos, hogy az izületi gyulladást a lehető legegyszerűbb módon kezeljük, és az étkezési szokások megváltoztatása szintén fontos szempont.

A Kombucha savassága vagy a pH-értéke nagy jelentőséggel bír. Az általunk elfogyasztott ételek pH-értékének hatása testünk pH-értékeinek változására egy igen bonyolult kérdés.

Egy hölgy hozzám intézett levelében azt írta, hogy a Kombucha nem használható az izületi gyulladások kezelésére, mivel a pH-értéke kb. 3. Nincs egyedül, aki abban a hitben él, hogy emiatt a Kombucha negatív hatással van az izületi gyulladásokra. Gyakorlati tapasztalat és tény, hogy egy savanyú étel nem feltétlenül teremt savasságot a testben, így a hölgy következtetése tévesnek bizonyul.

Másvalaki, aggódva a testének pH-szintje miatt, lakmusz papírt vásárolt és minden nap megvizsgálta a vizeletének pH-ját. Az étkezését úgy állította össze, hogy a vizelete pontosan 7,4 pH-t mutasson. Elképzelhetjük, hogy milyen hamar feladta idegtépő vizsgálódását ez az ember. Mérései valószínűleg azt mutatták, hogy a szervezete tökéletesen jól működik, a fölösleges savaktól automatikusan megszabadul.

Mit jelent az, ha valakinek savas a szervezete? Sokféle folyadék van testünkben, teljesen különböző pH-értékkel. Az emésztésben például a nyál 7,1, a gyomorsav 1,5, a hasnyálmirigy váladéka 8,8-es pH-értékű. (Aihara)

A testünkben lévő nagy pH-eltérések ellenére vérünk pH-értéke állandóan 7,4. A fiataloknál a pH-érték valamivel alacsonyabb, a kor előrehaladtával a vérünk egyre lúgosabb lesz.

A vér pH-értékének változásai komoly zavarokhoz vezethetnek. A vér 7,7 Ph-ja tetanuszos rángást idéz elő, és a 6-os pH-érték eszméletvesztéshez és halálhoz vezethet. Mint már az előzőekben említettem, a 7,56 pH-érték feletti szint rákos megbetegedés kialakulásához vezethet.

6.19. Köszvény

A heveny köszvény csak a jéghegy csúcsa, ahogy egy természetgyógyász mondta: „a sok étkezési hiba eredménye". Az emésztési- és bélpanaszok lehetnek örökletes betegségek, ami azt jelenti, hogy azok az emberek, akik a családjukban ilyen betegségeket tapasztaltak, kerüljék azokat az ételeket, melyek magas húgysav-szintet okoznak. A fájdalmat a beépült sok apró húgysav-kristály okozza.

Régebben a köszvényt a gazdagok betegségének hívták. Visszavezethető a túlzottan bőséges étkezésre. A világháborúk utáni ún. éhezési években a köszvény az egyik legritkább betegség volt. A kávét azonban gyakran nevezik a köszvény egyik okának.

Dr. Helmut Golz azt írta, hogy az alkohol tartalmaz purint, amelyik a májban átalakul húgysavvá. Egy egészséges ember naponta fél gramm húgysavat választ ki. A húgysav-szint azonban az alkoholfogyasztás következményeként megemelkedik. Dr. Golz szerint a teák közül a fekete teának – orosz teának – van a legmagasabb purin-szintje. dr. Golz kifejtette, hogy a Kombucha-szimbiózisnak az emésztéséhet purinra van, szüksége. Ebben a folyamatban az általában oldhatatlan húgysav vizes oldattá alakul, amelyet már könnyen ki tud üríteni a test. A Kombucha-gomba tehát emésztése során átalakítja mind a cukrot, mind a purint olyan módon, hogy azok már nem lesznek károsak az emberi szervezetre.

6.20. A vese rendellenességei

Dr. A. Wiesner az Interferonnal történő összehasonlításnak az eredményeként megállapította, hogy a Kombucha 89%-os hatást ért el.

Dr. Harnisch beszámolt egy hatvan éves férfi esetéről, akinek gyermekkora óta nem működött rendesen a veséje. A húgysavszintje szintén magas volt. Semmilyen gyógyszer nem használt neki, még a természetes sem, amíg nem kezdett el Kombucha-teát fogyasztani. A veséje azóta megfelelően működik.

6.21. Krónikus megfázás

Azt mondják, hogy egy megfázás általában tizennégy napig tart, ha az ember elmegy az orvoshoz, és két hétig, ha otthon marad és kúrálja magát. Vagyis egyáltalán nincs különbség. Nem találtak még fel olyan gyógyszert, amely enyhítené az influenza kellemetlen tüneteit. Egyre újabb és ellenállóbb vírusok nehezítik meg az influenza elleni harcot. Még a Kombucha-fogyasztók sem ellenállóak az influenzával, bár állításuk szerint, ritkábban betegszenek meg. A krónikus megfázásoknak azonban különböző okai lehetnek, amit érdemes részletesebben megvizsgálni. Kialakulását gyakran megkönnyíti a helytelen táplálkozás -vagyis végső soron a nem egészséges emésztés. Ezekben az esetekben a Kombucha, amely rendelkezik a természetes antibiotikum tulajdonságaival, megfelelő megoldást jelenthet.

6.22. Mandulagyulladás

Mint már említettem, az oroszországi Omszk klinikáján mandulagyulladásos betegeket kezeltek Kombucha-teával.

Naponta tízszer gargalizáltak minden alkalommal legalább tizenöt percig a szájukban tartva a folyadékot. A mandulagyulladás meggyógyult, és más járulékos betegségekre, így például az orrmelléküreg gyulladásra is pozitív hatással volt a Kombucha-kezelés.

6.23. Légcsőhurut

Kombucha fogyasztásával gyakran elérhető a légcsőhurut javulása.

Egy holland orvos mondta, miután saját magán kipróbálta a Kombucha kedvező hatását, alkalmazását javasolta légcsőhurutban szenvedő gyermekeknek is, akik ezután hamarosan meggyógyultak.

6.24. Candida Albicans

A Candida Albicans-ban szenvedőknek elég csak rágondolniuk az élesztő gombákra, és máris érzik a negatív hatást. A ***Search for Health****-ben (Egészség-kutatás), egy Kombucha-szakértő, Günther Frank kijelentette, hogy a Kombucha-élesztő komponensei segítséget jelentenek a Candida ellen, ahelyett, hogy rontanák a helyzetet. A hasadó gombák* ***(Schizosaccharomyces)*** *nem tartalmaznak spórákat, amelyektől oly sok ember szenved. Ellenkezőleg, segítséget nyújtanak a gombák elpusztításában.*

Állítják, hogy a Kombuchában található gombák legyőzik a többi gombát, bár ez időt igényel. A Candidában szenvedők csak mértékletesen igyák az gombateát, és figyeljenek arra, nehogy túlságosan kiszűrjék a gomba üledékét, amikor palackozzák a teát. Ez nemcsak a Candidás betegeknél fontos.

6.25. AIDS

A Kombucha ivásának két leggyakrabban említett előnye az energia felszabadítása és az immunrendszer erősítése. Már régebben is gondoltam, hogy a Kombucha segíthet az AIDS-es betegeken, de kezdetben egyetlen beszámoló sem foglalkozott azzal, hogy ezt az ősrégi gyógyszert használták volna erre a modern betegségre.

Mostanában azonban, széleskörűen foglalkoznak azzal, hogy milyen gyorsan terjed a HIV+ közösségekben a Kombucha használata. Azt mesélik, hogy a Kombucha-ital visszafordíthatja az AIDS tüneteit. Az USA-ban, ahol egymillióra becsülik a HIV+ fertőzöttek számát robbanásszerűen elterjedt az a hír, hogy van egy AIDS elleni csodaszer.

Néhány tudományos közlemény szerint a Kombucha „inaktiválja a vírusokat”, a magas p24 antigén szint csökkent, a T-sejtek száma emelkedett, és 5-7 kg-os testsúlynövekedést tapasztaltak. Régi AIDS-es betegek is beszámoltak pozitív eredményekről.

6.26. Kombucha a szépségápolásban

Mikor először halottam, hogy a Kombucha szépségápolószerként is használható, szkeptikus lettem. Kombucha a ráncok kezelésére – ez nekem már sok volt. Ha már egyszer a ráncok jelen vannak, úgy gondoltam, ezt már lehetetlen kivasalni Kombuchával. Azonban ittam, és arra gondoltam, hogy a leendő ráncok kialakulását még megakadályozhatja.

Mintegy az emésztőrendszer rendbetételének mellékhatásaként lehetséges, hogy javítson a beteg, durva bőrön, amely gyakran a rossz étkezés és emésztés következménye.

Nem hiszem, hogy a Kombucha száműzni fogja a ráncokat. De ne adjuk fel. A Kombuchát használhatjuk krém for-

májában, külsőleg is. Nem nehéz elkészíteni. Magát a gombát néhány másodperc alatt felapríthatjuk hagyományos konyhai mixerrel. Az így nyert krémet kenjük fel az arcunkra, húsz percig pihentessük, majd meleg vízzel öblítsük le. A krém a magas élő élesztő gomba tartalmával nagyon hatékony hidratáló szer. Ha meggondoljuk, hogy a méreg drága kozmetikumok, hidratáló készítmények tartósított élesztő gombákat tartalmaznak, akkor az aktív, élő élesztő gombákkal a hatás még csak jobb lehet.

Egy másik kezelést, a cellulitis (zsírlerakódás a csípőn és a combon) masszírozását a Kombuchával szintén érdemes kipróbálni.

6.27. Pépes borogatás

Ebben a témában szeretnék idézni néhány olvasói levélből:
„Néhány hónappal ezelőtt kaptam egy gombatenyészetet és azóta saját célra használjuk. Szeretném elmondani egy hatvanhat éves hölgy esetét, aki elég különös módon használta a Kombuchát, hihetetlen eredményekkel.

Margaret több, mint két éven keresztül súlyos stresszes állapoton ment át a férje halála miatt, és ez súlyos hatással volt az egészségére. Állandó fájdalmat érzett a bal csípőjében és a lábában több hónapon keresztül. Mikor legutóbb meglátogattuk őt, nem volt képes lefeküdni, általában egy széken ülve próbált éjszaka aludni. Képtelen volt ágyban feküdni az Hypoglykémiában is szenvedett és félt Kombuchát inni, így eldöntötte, hogy a gombát, mint borogatást fogja használni a csípőére. Befedte celofán papírral a gombát és átkötötte vékony gumival. Néhány percen belül a fájdalom csillapodni kezdett. Este kilenckor óvatosan lefeküdt az ágyba, azonnal elaludt és másnap délután négykor

ébredt fel. Olyan boldog volt, hogy a fájdalma elmúlt, hogy most több gombát is termeszt, és azóta is folytatja a borogatásos kezelést.

Székrekedése is volt, egyik este lefekvés előtt a hasára tette a gombát. Nagyon hatásos volt, bélmozgása normalizálódott tőle.

Nagyon szép bőre volt Margaretnek, de egy kellemetlen bőrkinövése volt a bal füle előtt. Néhány Kombucha-kezelés után a bőrkinövés csaknem eltűnt.

Ez a kedves hölgy járatos volt a természetes gyógyító módszerekben, mivel ő volt az elnöke egy természetgyógyász csoportnak. Munkája során nagyon sokféle természetes gyógymódot kipróbált. Egyik sem bizonyult olyan hatásosnak, mint a Kombucha.

Mindez bizonyítja számomra, hogy ez a gombatenyészet hihetetlen lehetőségekkel bír, a fájdalmak enyhítése és sok betegség kezelése terén.

„Férjem, jobb térde reumatikus ízületi gyulladásától szenved. Már több operációja volt az elmúlt öt évben. Ennek ellenére a térde még mindig komoly gondot okoz neki, időről időre feldagad, és nagy fájdalmai vannak, emiatt néhány napig sétálni és aludni sem tudott. Mostanában sikerült vennünk Kombucha-gombát, és közvetlenül alkalmaztam a gombát a térdén, mint egy borogatást. Az első néhány percben éles fájdalmat érzett az izületében, de a fájdalom fokozatosan megszűnt. Aztán megnyugtató hűvösséget érzett. Könnyednek érezte magát, minden fájdalom nélkül. Rajta hagytuk a borogatást a térdén egész éjszaka, hogy kiderüljön, milyen hatása lesz. Hónapok óta először aludt békésen, fájdalom nélkül. Folytatjuk a terápiát mindaddig, míg térde teljesen meg nem gyógyul.”

6.28. Kombucha-fürdő

A Kneipp-féle sokoldalú vízterápiát manapság mintegy hatezer kórházban és magán klinikán használják. Tapasztalatok szerint, az emberi test könnyen megköti a gyógyító anyagokat a bőrön keresztül. A fürdővízhez hozzáadva, a Kombucha jó eredményt mutatott az egész test energetizálásában és a közérzet javításában.

A gyakori bőrproblémák kezeléséhez körülbelül fél liter Kombucha-teát kell adni a szokásos fürdővízhez. Övsömör, ekcéma és gombás bőrfertőzés esetén a Kombucha-gomba borogatás ajánlott. A fejbőrre helyezett, Kombuchában áztatott pakolások alkalmazása elősegítheti a haj erősödését, egészségesebb, dúsabb haj növekedését.

6.29 Fogyókúra Kombuchával

Amikor fogyókúráról beszélünk, először tisztáznunk kell, hogy mit is jelent számunkra valójában a karcsúság. A karcsúság utáni vágy létrehozott egy túlméretezett „háj-piacot", s az átlagos, enyhén túlsúlyos ember számára ez a túlkínálat igen megnehezíti a döntést, hogy melyik módszert is válassza.

*1993-ban Németországban 65,6 millió német márkát költöttek a „fogyókúrás" ipar reklámhadjárataira **(‚Wirschaftswoche', Hamburg, 12/1993)**. Hasonlóan hatalmas összeget invesztáltak be e célra az USA-ban is. Más nyugati országokban is a diétás étkezés, a fitness és a kalória-szegény termékek piaca nagyon nagy üzleti lehetőségeket rejt magában.*

Mindenkinek van egy saját ideális súlya, aki ésszerűen egészséges és reális képe van a fizikai megjelenését illetően. De sok ember – különösen a hölgyek – nyomorúságossá teszik az életüket azzal, hogy irreális célt tűznek ki maguk elé

elérendő súlyukkal kapcsolatban, és ezért újabb és újabb diétás étrendeket próbálnak ki.

Az újságok és a női magazinok egyre újabb és csodálatosabb fogyókúrás módszereket ajánlanak. Akik szolgai módon követik ezeket a rossz, egyensúly nélküli étkezési szokásokat, valódi kockázatot teremtenek arra, hogy megbetegedjenek a helytelen táplálkozás miatt! Nincs egyetlen olyan csodás módszer sem, amely képes lenne például egy átlagos méretű hölgyből nádszál vékony fotómodellt csinálni. Mielőtt elkezdenénk bármiféle fogyókúrás programot, tisztáznunk kell magunkban, hogy karcsúak és betegek akarunk-e lenni, vagy egészségesek a saját ideális súlyunkkal. Túl soványnak lenni ugyanolyan káros, mint túlsúlyosnak.

A cél – mint az élet legtöbb fontos kérdésében – megtalálni az arany középutat.

De hát mi köze van mindezeknek a Kombuchához?

Hosszútávon csak a helyes étkezés vezethet a teljes egészség, és az ideális testsúly fenntartásához. Ebben segíthet a Kombucha jótékony hatásaival. Mint egy értelmes fogyókúra program része, a Kombucha-teát legalább tizennégy napig kell erjeszteni, mire savanyú ízű lesz. Ezután egy pohár italt kell inni kora délután és egyet este, mindig az étkezések előtt. Mikor a kívánt ideális súlyunkat elértük, a tíz napnál nem hosszabb erjesztésű italra térhetünk át, mely része lesz kiegyensúlyozott étkezésünknek.

A Kombucha támogatja az emésztési folyamatokat, és ezért segíti az ideális súly elérését. Gyenge hashajtó hatása van, amely észrevehetőbb, ha étkezés előtt isszuk. A hashajtókkal ellentétben azonban hatása nem erősödik az adag növelése esetén.

Egy olyan korban, amelyben az emberek keveset mozognak, főként ülő foglalkozásuk van, rendszertelenül étkeznek és sok tartósított ételt fogyasztanak, különösen ajánlott

a Kombucha használata. Az eltunyult belek székrekedéshez vezetnek, a többlet súly és más egyéb tünetek az egészségtelen életmóddal hozhatók összefüggésbe. A Kombucha pozitív hatását egyértelműen össze lehet kapcsolni a bélflórát regeneráló hatásával. A világ tudósai ebben a kérdésben egyetértenek.

6.30. Kombucha – fiatalos öregkor

Bármely riport, amely azzal foglalkozik, hogy a 130 éves aggastyán és a 89 éves hölgy hogyan hozott össze egy egészséges kisbabát, csak arra jó, hogy a médiák a Kombuchára vonják a figyelmet. Erről mindenkinek megvan a saját véleménye. Azonban azt meg kell jegyezni, hogy sok idős korú ember hiszi hogy a Kombuchának köszönheti, hogy még mindig teljes, aktív életet él.

Még dr. Sklenar is, aki katonaorvos volt, több esetről beszámolt, ahol előrehaladott korban, egészséges és energikus életet éltek Kombucha-teát fogyasztó emberek. Mivel a Kombucha méregtelenít, segíti az emésztést és növeli a teljesítményt, nem meglepő, ha hozzájárul az idősek egészségéhez és jó közérzetéhez. A Kombuchát úgy kell tekinteni, mint egy kis részét a hosszú élet receptjének, és nem pedig úgy, mint annak egyetlen okát.

6.31. Kombucha, mint az impotencia gyógyszere

Az ember potenciáját széles körben úgy tekintik, mint pontos mércéjét az egészségnek és a vitalitásnak. 1992-ben a németek 790 millió német márkát költöttek szex hormonokra

*(**Stern 12/1992**). Vagyis fejenként 10 márkát – az újszülöttől a déd-nagypapáig. Stressz, helytelen táplálkozás, környezeti tényezők, mozgáshiány és a gyógyszerek mellékhatásai hozzájárulhatnak a szexuális képesség csökkenéséhez.*

Oroszországi kutatásaiban dr. Sklenar sok, szexuálisan még nagyon aktív idős emberrel találkozott. Azok a vidéki, idős földművesek, akiket meglátogatott, valamennyien a Kombuchának tulajdonították ezt a képességüket.

Jost Kuessner, német természetgyógyász szerint:
„A Kombucha-gomba segít az impotencián. Sok férfi, már egészen fiatalok is, küzd az erekció problémájával. A Kombucha már egy hét után is tapasztalhatóan növeli a szexuális vitalitást."

6.32. Sebek és fekélyek

Maga a gomba sebek és fekélyek gyógyítására is használható. Egy queensland-i hölgy mesélte, hogy már több éve szenvedett lábfekélytől. Kivette a friss gombatenyészetet a teából, és közvetlenül a sebre tette, majd bekötötte. A seb kevesebb, mint egy hét alatt begyógyult és többé nem újult ki.

Mások is alkalmazták már oly módon, hogy a fiatal gombát a sérülés okozta sebre közvetlenül rátették, és gyors gyógyulásról tudtak beszámolni.

6.33. „Dopping" Kombuchával

A világ egyik legnagyobb „sportszervezetének" képviselői, az orosz hadsereg katonái, rendszeresen isznak Kombuchát. Minden egyes ezredeknek megvan a saját titkos receptje az ital készítésére. Orosz első osztályú atlétáknak is Kombuchát adtak, hogy javítsák a teljesítményüket.

A német hadsereg szintén folytatott vizsgálatokat a gomba hatékonyságáról.

Dr. Simon Gerrit Professzor, a warrendorfi Tiszti Sport Iskola tanára, megvizsgálta a Kombuchát, és arra a következtetésre jutott, hogy ennek a „tiszta biológiai Kombuchával erjesztett teának erősítő hatása van, és javítja az atléták teljesítőképességét".

A warendorfi Olimpiai Központban meglepő eredményeket hoztak az elvégzett tudományos vizsgálatoktól. A sportolóknak még a legkeményebb edzések után sem voltak izom fájdalmai és javítani tudták teljesítményüket napi háromszor két deci Kombucha fogyasztásával. A kutatást végző orvoscsoport úgy találta, hogy a Kombucha hatására csökkent a tejsavas lerakódás.

Mindent egybevetve az atlétákra pozitív hatással volt, és gyorsabban regenerálódtak a terhelések után. A megnövelt teljesítmény és a jobb közérzet a tudósok szerint a Kombuchának volt köszönhető.

Egy férfi említette, hogy naponta 15 liter Kombuchát főz saját használatra. Kiszámoltam, hogy eszerint neki 30 tagú családja van, ha valamennyien átlagos Kombucha-fogyasztók. De mégsem, a későbbiekben kiderült hogy, a versenylovainak adja, mint energia italt. ***„Tudom, hogy a Kombucha-ital hatása ‚mérhető', mégpedig másodpercekben, a versenyen"*** *– mondta. Arról is hallottam, hogy az arab országokban a teveversenyen használhatnak erjesztett italokat legális doppingként.*

A svájci egészség magazin, a Natürlich, szalagcímben közölte: ‚Bio-italok gyorsítják a tevéket'. Svájc Kombucha-termelésének 73%-át exportálják. Az alkotóelemek és az erjesztés részletei gyártási titkot képeznek.

Sok ausztrál természetgyógyász évekig kezeli betegeit egy titkos preparátummal – amiről aztán kiderül, hogy az nem más mint Kombucha.

6.34. Kombucha az állatgyógyászatban

A növénytermesztők az utóbbi években sok kritikát kaptak vegyszerektől való függőségük miatt. Manapság a természetes ételek iránti igény egyre erősebb. A biodinamikus termékek és az alternatív gyógymódok az állatorvosi gyakorlatban is kezdenek népszerűbbek lenni. A kombuchát is használják állatorvosi célokra. Hasmenésben szenvedő juhokon és borjúkon próbálták ki a Kombucha-cseppek hatását 100%-os sikerrel. Egészséges állatoknak az ételükbe keverték a Kombuchát, és a növekedésük I 5%-kal megnőtt.

A Kombucha-ivás gazdaságossága, természetesen szintén fontos. A Kombucha erjesztése sok cukrot igényel. Egészséges ennek a sok cukornak a használata amellett a rengeteg, fölöslegesen elfogyasztott cukor mellet, amely olyan sok betegségünket okozza? Nem lenne az lehetséges, hogy az egészségre oly veszélyes hormonok helyett az állatokat az egészséges Kombuchával kezeljük? Úgy tapasztalták, hogy például a kutyák magát a gombát szeretik, és nem a belőle készített italt.

Szeretném idézni egy ausztrál levélíróm vidám történetét: ***„Számomra a legmeglepőbb sikertörténet a család kedvencével, egy német juhász kutyával történt meg. A legutóbbi nyarakon viszketős ekcémától szenvedett, amely egy kopasz foltot eredményezett a farkához közel – ebben az évben néhány szemölcsszerű kinövés is jelentkezett. Mivel nehéz folyadékot adni a kutyának, ezért elkezdtem darabokat levágni a gombából és minden nap azt adtam neki. Most már szinte várja a Kombucha darabját, reggeli előtt. Időközben szőre a hátán már majdnem teljesen kinőtt, és azt remélem, hogy a szemölcsök is hamarosan elmúlnak. Kutyánk napról napra szemlátomást egyre erősebb."***

7. KOMBUCHA-TERMÉKEK

7.1. Kivonatok cukorbetegeknek és utazások alkalmára

Az 1920-as évek végén két Kombucha-kutató, Wischhofski és Hermann állította elő a Kombucha-koncentrátumot. Az volt az elképzelésük, hogy tiszta formát nyerjenek, mely biztos tömörségben hozzáférhető. Ez azért volt fontos, hogy a kutatások folyamán összehasonlításokat tudjanak végezni. A termék Kombucha-cseppként vagy „Kombuchal" néven ismert német szabadalom volt és a patikákban is lehetett kapni. A cseppeket a folyékony Kombucha-teából sűrítették. Az alkoholt és az ecetsavat kivéve a Kombuchal tartalmazza a Kombucha minden összetevőjét.

A Prágai Belgyógyászati Klinika tapasztalatai és az ott elvégzett tesztek bizonyították , hogy előnyös hatással van az idős korú és érszűkületes betegekre.

A Kombucha-gomba kinyomásának ötlete az egyik leghíresebb Kombucha-kutatótól, dr. Sklenartól származik. A végső termékek a „Kombucha-cseppek D1" és a Kombucha-tinktúra nevet kapták. Az időközben elhunyt dr. Sklenar cseppjeivel hatalmas gyógyítási sikereket ért el. Megoldást kínált azok számára is, akik nem akarják nélkülözni a Kombucha energianyerő és emésztést elősegítő hatását utazásaik alatt sem, hiszen a cseppek mindig kéznél vannak és utazási betegségeken is segítenek.

A Kombucha javasolt cukorbetegeknek is, bár az ital cukor tartalma nem határozható meg pontosan a „házi főzetekben". Ennek ellenére a szakemberek azt mondják, hogy a Kombuchának nincs semmilyen negatív mellékhatása a cukorbetegekre. Számukra bölcs dolog savanyúbb italt erjeszteni. A Kombucha-cseppek, vagy a kinyomott extraktum, az ital-

ban normálisan található hatóanyagoknak a magasan koncentrált formája. A gyártók 15-20 cseppet ajánlanak naponta három alkalommal, vízben fogyasztva.

7.2. Kombucha-ecet

Valószínűleg előfordult már minden Kombucha-készítővel, hogy megfeledkezett az egyik üvegről és több héten át erjesztette. A végeredmény a Kombucha-ecet, amelyet ugyanúgy lehet használni, mint bármely más fajta ecetet. Sőt Kombucha még Kombucha-teát is elő lehet állítani.

Ezenkívül arra is felhasználható, hogy lemossuk vele esetlegesen penészes Kombucha-kultúránkat, mivel a Kombucha-ecet a gombán képződő penész kialakulását is megakadályozhatja.

7.3. Kombucha-pezsgő

Nemrégiben meglátogattam Queenslandban Perko urat. Hasonlóan, mint az osztrák, vagy olasz borkóstolókon, a különböző Kombucha-italokat kóstoltatott meg velem. Búcsúzóul kaptam tőle egy üveg pezsgőt, egy egészen csodálatos és igen értékes italt. Nem akartam elhinni, amikor elmesélte, hogy ez a pezsgő kizárólag Kombuchából készült.

Hálás vagyok neki, hogy megismerhettem ezt a pompás italt, annak ellenére, hogy a készítés módját nem árulta el. Ha egy szép napon a receptet is megkapom tőle, hozzáférhetővé teszem minden Kombucha-készítő számára.

7.4. Kombucha-sampon

Ausztráliában már kapható egy speciálisan kifejlesztett Kombucha-sampon, melyet a Herbacraft Gypsy Rose Fodrászatnál dolgozó Karen, aki egyébként 18 nemzeti és



„Miért hívják meg a gombát
olyan sok fogadásra?
Mivel szereti a pezsgőt,
ugyanis a pezsgő is
gombával nevelkedett...”
Kérsz?
Oh...drága...gomba...fickók!!!

Forrás: Jeni Edgley és Barátai ***„Rainbow News”***

nemzetközi fodrászverseny győztese sikerrel próbált ki vendégei körében. Így ír tapasztalatairól: ***„Szokás szerint a normál sampon után mindig használok hajkondicionálót, a Kombucha-sampon esetén erre nincs szükség, vendégeim haja kondicionáló nélkül is selymes és puha lesz.***

Egy páciensemnél, aki erősen kopaszodott, azt tapasztaltam, hogy pusztán a Kombucha-sampon használata mellett haja újra kinőtt és megerősödött anélkül, hogy Kombucha-teát ivott volna.

Egy másik vendégem, aki már őszült, visszanyerte eredeti hajszínét, s ez a változás már akkor észrevehető volt, amikor még csak a Kombucha-sampont használta, Kombucha-teát csak a későbbiekben kezdett el rendszeresen fogyasztani. Ez azt jelenti, hogy a Kombucha már akkor megoldott egy belső problémát, amikor még csak külsőleg dolgozott.

Számos vendégemnél tapasztaltam, hogy a kellemetlenül viszkető, száraz, pikkelysömörös, vagy gyulladt fejbőr szépen rendbejön, a korpásodás megszűnik."

Természetesen a sampon a Kombuchán kívül még egyéb értékes anyagokat is tartalmaz, de ezen összetevők, és keverési arányuk üzleti titkot képeznek.

7.5. Más, erjesztéssel készült termékek

Gyakran felmerül a kérdés, hogy van-e valami köze a Kombuchának az olyan, erjesztéssel készült termékhez, mint a joghurt, kefir vagy a ***TIBI****.*

A kefir, a kumisz és a joghurt olyan kultúrák, amelyek a tej erjesztéséből jönnek létre. Ezen kultúrák legismertebbike a joghurt, amely már régóta igen népszerű.

Natúr ***joghurtot*** *– gyümölcs és egyéb ízesítők nélkül – könnyedén készíthetünk otthon, saját konyhánkban is. A natúr*

joghurt mikroorganizmusai (lactobacillus bulgaricus és a streptococcus thermophilus) 44 °C-on megerjesztik a tejet, és 3 óra elteltével már el is készült a joghurt. Ezután tetszés szerint keverhetünk hozzá gyümölcsöt. Manapság néhány országban a kereskedelemben már kaphatók olyan kis joghurtkészítő készülékek, amelyeknél a hőmérséklet pontos szabályozása is megoldott.

A ***kefirt*** *keleten jobban ismerik, mint nyugaton. Két teljesen különböző kultúra létezik. Az egyik olyan, mint a karfiol, a másik olyan száraz, mint a szemes termékek. Kefirt nagyon könnyű előállítani. Magyar fordításban még nem jelent meg az a könyvem, amelyben leírtam a kefir konyhában, illetve a szépségápolásban történő alkalmazásának számos lehetőségét.*

Egy ausztrál cég előállított egy szabadalommal is védett kis készüléket, amelybe csak kefir „magokat" helyeznek, s ezzel kézben tudják tartani a kultúra túlzott mértékű kiterjedését, túlszaporodását. ebbe a kis készülékbe helyezik be a kefir-tablettát, ahol az rögtön elvegyül a tejjel. Említett könyvemben részletesen írok kefirkészítési módszerekről, számos receptet sorolok fel, hogy hogyan lehet a kefirt főzéshez, sütéshez és testápolásra felhasználni.

TIBI – más néven japánkristály vagy vizeskefír – egy másik kultúra, amely a Kombuchához hasonlóan működik, ezt azonban csak vízhez keverik. A TIBI a Kaukázusból származik.

Porcos, fehéresen áttetsző magvak, melyek vízben tenyésznek és nagyon gyorsan megsokszorozódnak. Az erjedési idő csupán 2-3 nap, miközben a szénsavtartalma minden nap növekszik. A Kombuchához hasonlóan a TIBI is a cukorból él és táplálkozik. Az erjesztéshez mazsolát és szárított fügét is adagolnak az erjedés elősegítése érdekében és az aroma javítására.

A TIBI-ITALT általában a víz minőségének javítására használják.

Ezenkívül használatos még fogyókúrához, valamint a szervezet méregtelenítésére és stabilitásának, ellenállóképességének növelésére. Az ajánlott napi adag: 1 liter.

7.6. Aminek nincs köze a Kombuchához

A „kombu" (gyakran konbu) név használata Japánban igen zavaró.

A „Kombu-cha"-ról (a „cha" amint már említettem, teát jelent), mint az egészségre jótékonyan ható italról szóló japán jelentések valószínűleg nem is a Kombucháról szólnak, hanem egy kombu nevű, tengeri zöldségből készített teáról. A „kombu-teát" a sós tengerből szüretelik és semmi köze nincs a Kombucha-gombával erjesztett cukros teához.

A kombu-teát hagyományosan használják a vese, húgyrendszer és a nemi szervek gyógyításánál, valamint a szív és keringési rendszer erősítésére, a magas vérnyomás csökkentésére és a duzzanatok megszüntetésére.

7.7. A Kombucha Magyarországon

Alig pár hónapja, hogy hosszú szünet után a Kombucha újra visszakerült Magyarországra.

Ahogy őszibarackból is többféle létezik, ugyanúgy Kombucha-gombatenyészetekből is Magyarországon. Van viszont egy nemesített törzstenyészet, amely a USA-ból származik. A Dél-Kaliforniai Egyetem Biológiai Intézetében több száz gombatenyészetből választották ki többéves munkával a legjobb tulajdonságokkal rendelkező, leghatásosabb tenyészetet, és ezt szaporították tovább.

Jelen pillanatban ez az egyetlen tenyészet Magyarországon, amelynek a teája engedélyezve van a kereskedelmi forgalomban. Ebből a törzstenyészetből szaporított tenyészeteknek

a teái rendelkeznek egy védjeggyel, amely egy háromspórás micella szálból alkotott organikus „K”-betű. Ha megbízható hatású, jó minőségű teát akar fogyasztani, akkor csak ezzel a védjeggyel rendelkező kereskedelmi egységeknél vásárolja teáját.

Amint az előző fejezetből kiderült, Ausztráliában már régebb óta kaphatóak a Kombuchával erjesztett papaya-kivonatok.

A fejlődés útját követve 1996 őszétől a Kombucha-tea magyarországi forgalmazója is megjelentette a piacon új termékét, a papayás Kombucha-gombateát, amely nemcsak hatóanyagtartalmát tekintve, de zamatos íze miatt is nagy előrelépésnek számít.

A magyarországi forgalmazás közel egy éve alatt folyamatosan bővült a Kombucha-fogyasztók köre. Ez idáig már több, mint 35.000 litert megittak és sok pozitív visszajelzés érkezett a gyártóhoz.



Ezzel együtt az ellenőrizetlen tenyészeteket is elkezdték szaporítani, ezt az is mutatja, hogy rengeteg olyan teát küldenek bevizsgálásra, amely nemcsak, hogy nem Kombucha, de tartalmaz olyan anyagokat is, amelyek ártalmasak. Az Amerikában székelő cégnek, amely a törzstenyészettel rendelkezik, tudomására jutott, hogy több tucat gombamutáns szaporodott el Magyarországon. Ezt követően úgy határozott hogy hozzájárul ahhoz, hogy az eredeti tenyészetek decembertől – e könyv mellékleteként – kedvezőbb áron megvásárolhatók legyenek.



Eredeti ausztráliai kiadvány és a gombakultúra

7.8. Fejlesztési irányvonalak

Világviszonylatban az a fejlődési vonal tapasztalható, hogy a Kombucha hatóanyagait, az élő gombákat és baktériumokat betöményítsék úgy, hogy azok az életfunkciójukat csak addig szüneteltessék, amíg újra fel nem hígítják.

Kétféle irányzat van, az egyik Amerikában divatosabb, hogy liofilezik, vagyis por alakjában próbálják tartósítani a Kombucha élő sejtjeit. Elképzelhető, hogy az így készített liofilezett, instant tea és kapszula a jövőben a magyar piacon is megjelenik.

A másik, amelyet Ausztráliában részesítenek előnyben az, hogy a Kombucha-baktériumokat és gombákat élő oldatban kell tartani, akármilyen sűrűségben, de nem kiszárítva, hanem folyadékban. Az eddigi tapasztalatok azt mutatják, hogy folyadékban kevesebb sejt pusztul el, mint kiszárított formában, s így a sűrítmény több évig is megőrzi életerejét. A papayás sűrítmény már kereskedelmi forgalomba került Magyarországon is, de remélhetőleg 1997 elejétől már lehet kapni magyar előállítású ***papayával erjesztett Kombucha-koncentrátumot*** *is.*

7.8.1. Kombucha nőknek és férfiaknak

A világ táplálkozáskutatói szerint forradalmasítani fogja a táplálkozásunkat, ha a táplálékunkból hiányzó nyomelemeket, ásványi sókat megfelelő módon pótolni tudjuk a szervezetnek. Ezekkel a nyomelemekkel az a legnagyobb gond, hogy ha kevés van belőlük, olyankor az a baj, ha több, akkor pedig toxikus hatásuk lehet.

A következő megoldandó probléma a helyes arányok megtalálása. Ugyanis ezek a létfontosságú anyagok egymás-

sal összhangban, egymástól kölcsönös függésben fejtik ki a hatásukat az élő szervezetben. Ha valamelyikből több kerül a szervezetbe, akkor az összhang fenntartása érdekében a vele kapcsolatban álló elemekből is megváltozott mennyiségre van szükség. De ez nem lehet egy egyszerű arányossági kérdés, ment némelyik elem vagy vitamin több folyamatban vesz részt, és a vele kapcsolatban állók pedig más folyamatokban is szerepelnek.

A szervezet összehangolt működése hasonlít egy nagy zenekar összehangoltságához, ha például egy trombitás hangosabban játszik, nem biztos, hogy a hegedű hangerejét is hasonlóan kell növelni. A zenemű tökéletességéhez minden hangszer együtthangzására szükség van. A szervezetben sincs ez másképp. Ez az arányossági kérdés a gyógyszergyártóknak szinte megoldhatatlan feladatnak tűnik. A Kombucha alkalmazása ezt a kérdést is leegyszerűsíti, a tenyészetben harmóniában élő élesztőgombák és baktériumok hozzánk eléggé hasonló arányban igénylik a mi szervezetünknek is szükséges ásványi sókat, nyomelemeket és vitaminokat. A Kombucha-tenyészet olyan arányban építi be magába ezeket az elemeket, amely a mi szervezetünkbe jutva, nekünk is épp megfelelő. A számunkra szervezetbarát Kombucha gombatenyészetben működő „karmester" harmóniában van a mi szervezetünkben élő, és azt irányító „karmesterrel".

A Kombucha képes bármilyen, a szervezetnek szükséges anyagot beépíteni a bélflórán keresztül. Tapasztalatok azt mutatják, hogy a gyógyfüvekből készült teák és más természetgyógyászati termékek hatóanyagai sokkal hatékonyabbak, ha Kombuchával együtt alkalmazzák, segítségével viszik be a szervezetbe. Az még nem eldöntött kérdés, hogy azért jobb-e a hatás, mert a felszívódást teszi hatékonyabbá, vagy azért-e, mert a jobb vérkeringés miatt jobban eljut a beteg szövetekhez a hatóanyag, vagy talán azért, mert a Kombucha-italban

van olyan vivőanyag, amely magába zárva, vagy magához kötve elszállítja a hatóanyagot a szükséges helyre.

*A Kombucha ezen tulajdonságának kihasználása vezetett az első két olyan magyar Kombucha-készítmények kifejlesztéséhez – **Kombucha nőknek és Kombucha férfiaknak** – amelyek a szervezet számára létfontosságú ásványi sókat és nyomelemeket a Kombucha segítségével juttatják el a szervezet megfelelő helyére. Ezekben a készítményekben benne vannak a szexuális vitalitás erősítése érdekében a létfontosságú elemek (magnézium, mangán, cink, szelén), valamint külön a nők részére a vas és a kalciumpótlást elősegítő összetevők.*



Magyarországi kiszerelés 1996 őszén

7.8.2. Kombucha sportolóknak

Külföldi hivatásos atléták és testépítők kipróbálták, és nagy megelégedéssel nyilatkoztak a Kombucháról. Azt mondták, hogy ez a legjobb sport ital, amelyet valaha is ittak.

1. Nincs tőle hangulatingadozás;

2. Nem okoz görcsöt;

3. Nem hoz létre túlzott só-beépülést;

4. Extra energiát és kitartást ad;

S. Izomépítés mellett mégis súlycsökkenés lehetséges a kötőszövet visszafejlődése miatt.

Az ital különlegesen kezelt Kombuchából, szőlőcukorból, gyümölcscukorból, citromsavból és természetes ízesítő anyagból áll. Maga az alaptea is jó természetes doppingszer.

Ezt a tulajdonságát használták ki az orosz olimpiai csapatnál és a német hadseregnél.

A lótenyésztők a versenylovak futtatásánál használják, mert a Kombucha nincs tilalmi listán, és a hatása mégis stopper órával mérhető.

7.8.3. Kombucha Vitamin Juice

A szintetikus vitaminok szedésénél az egyik legnagyobb probléma a felszívódás és a hasznosítás rossz hatás foka. A Kombucha-gomba ezt a kérdést úgy oldja meg, hogy saját élő sejtjeibe beépíti ezeket a vitaminokat, és így organikus környezetbe hozza őket, vagyis organikus vitaminokká alakítja át őket. Ez ugyanazt jelenti, mintha friss gyümölcs vagy zöldség élő sejtjeiben fogyasztottuk volna el őket. A jövő évben forgalomba kerülő Kombucha Vitamin Juice valamennyi létfontosságú vitamint, ásványi sót, nyomelemet és egyéb, a táplálkozáshoz szükséges kiegészítőt természetes formában fogja tartalmazni, s ez 156 alkotórészt jelent.

7.8.4. Kombucha-krém

A jövőben forgalomba kerülő Kombucha-krém alkalmas lesz mind gyógyászati, mint kozmetikai felhasználásra.

A fájós izületek és testrészek borogatására, teniszkönyök, végtagok izületi gyulladása, duzzadt térd vagy boka esetén már háromszori kezelés után érezhető javulás áll be. A kezelés abból áll, hogy a fájós testrészekre a krémet felkenjük, vízálló fóliával letakarjuk, ezt száraz törölközővel lefedjük és legalább két órán át fennhagyjuk.

Nyílt sebek, fekélyek és gombás fertőzések kezelésénél gyorsítja a sebek gyógyulását baktérium- és vírusellenes, valamint gombaölő hatása miatt. Ilyen esetekben a sebet vagy a fertőzött területet bekenjük a krémmel és gézzel vagy szellőző gyorstapasszal lefedjük. Ha tehetjük, négy óránként ismételjük meg a krémezést.

Kozmetikai célra, ráncok kisimítására is alkalmazható, s rendszeres használata esetén tartós hatás garantált.

7.8.5. Kombuszóda

A cola inváziója előtt ki ne ismerte volna a Traubiszódát, ami természetes szőlőcukor és szőlőaroma felhasználásával készült. Ezen felbuzdulva szeretnénk a jövő év nyarától a Kombuszódát a magyarországi piacra bevezetni. A Kombuszóda alapja a Kombucha gombatea lesz azokkal az ásványi sókkal, nyomelemekkel kiegészítve a nyári melegben szervezetünknek elengedhetetlenül szükségesek.

7.8.6. A magyar Kombucha-pezsgő

A magyar piacon várhatóan forgalomba kerül majd a Kombucha-pezsgő hazánkban kifejlesztett változata. Előre látható, hogy a pezsgőkedvelők kuriózuma lesz. A tenyésztés folyamán csak nagyon alacsony alkohol tartalom keletkezik. Éppen ezért csak korlátozott mennyiségben kerül majd gyártásra a gombapezsgő. A legnagyobb értéke a fogyasztó számára az lesz, hogy nem lesz utóhatása másnap, még akkor sem, ha igazán jól érezte magát tőle, mivel az az anyag, aminek segítségével gyógyítható a másnaposság, értelemszerűen nem okozhat másnaposságot.

8. KOMBUCHA-KUTATÁSOK

*A Kombuchát sohasem kutatták megfelelően, mivel nincs olyan piacképes terméke, mint a tabletta vagy a drog, amelyek a kutatás költségeit fedezni tudnák.**

A Kombuchát jellemzően nem nagyüzemi körülmények között, hanem hagyományosan otthon is erjesztik.

Mivel a Kombucha erjesztésének számtalan módja van, a Kombuchával sikeresen kezelt betegségeknél nem említik a tea pontos összetételét – vagyis a benne esetlegesen szereplő gyógynövénykeverék összetételét – és az aktuális erjesztési módszert. Még ha csak közönséges fekete és zöld teát használunk, amely ugyanabból a növényből ered, akkor is a különbség óriási lehet.

– A tea eredetétől függően a koffein (tein) tartalom és a többi összetevő nagymértékben eltérhet.

– Az eddigi kutatások azt jelzik, hogy a fekete tea az emberek többségénél emeli a vérnyomást, és súlynövekedést okoz. A zöld teának, úgy tűnik, ellenkező hatása van.

A Kombucha egyrészt egy erjedési folyamat eredménye, másrészt a felhasznált teáknak a hatásaival is számolni kell. Káros hatást fejthet ki a nem kellő mértékű, túl rövid ideig tartó erjesztés vagy a túl alacsony hőmérséklet, valamint a használt tea fajta nem megfelelő kiválasztása.

** Magyarországon először végeznek többféle vizsgálatokat, kutatásokat 1996 októbere óta. Eredményekről később adunk tájékoztatást. (Mo.-i Kiadó)*

9. ÖNGYILKOSSÁG KÉSSEL ÉS VILLÁVAL

9.1. Egészség = Egyensúly

Kivétel nélkül minden Kombucha-kutató általános gyógyító szerként tünteti fel a gombateát.

Azonban nem koncentrálhatunk csupán bizonyos betegségekre, és ezek kezelésére, ha célunk a holisztikus értelemben vett EGÉSZSÉG helyreállítása. Napjainkban e szemléletmód látványos újjászületésének lehetünk tanúi.

Ebből kiindulva a Kombuchát nem tekinthetjük bizonyos betegségek speciális gyógyszerének, hanem sokkal inkább - mint ami valójában – egy nagyon értékes, élő és életet adó italnak.

Ha nagyon idős embereket kérdezünk meg arról, hogy mit tekintenek a hosszú, egészséges élet legfőbb titkának, gyakran csak egy sejtelmes mosoly a válasz. Ha ennél többet akarunk megtudni, egészen egyszerű választ kapunk:

egyensúly az életben és az ételben.

9.2. New Age – új avagy régi?

Világszerte számtalan „alternatív" gyógymóddal találkozhatunk. Sok közülük eltorzul, lényegét veszíti, mire bejárja a Földet.

Energiablokkok oldása reikivel, diagnosztizálás aura alapján, görcsös félelmek feloldása regresszió útján, a jelen és a jövő jelenségeinek fürkészése asztrológia vagy akár számmisztika segítségével, gyógyítás hang- és színterápiával, akupunktúrával, aromaterápiával, kristályokkal és még vég nélkül sorolhatnánk a különböző gyógyítási technikákat. A legtöbb ezek közül a több ezer éves tudás újra felfedezésén alapszik.

Egyetlen ilyen tradíciót vagy gyógymódot sem szabad lebecsülni, de helyesen csak fanatizálás nélkül, mint a rendelkezésre álló hatalmas tudáshalmaz piciny láncszemeként értékelhetjük – s ez alól a modern orvostudomány sem kivétel.

9.3. A PLACEBO-jelenség

A placebo-hatás jelenség a mai természettudomány határain túlra mutat. Ha a modern orvostudomány saját nyelvezetéből egzakt meghatározást próbálna e jelenségre ráhúzni, hosszas keresgélés után a „csoda" szónál kötne ki.

Gyógyítani a SEMMI-vel – ez tudományosan képtelenségnek tűnik. Gyógyhatást elérni egyetlen szóval vagy érintéssel – nos, ilyen dolgokról csak a Bibliában olvastunk.

Manapság a modern orvostudomány gyakorlatában gyakran találkozunk a spontán gyógyulás vagy a placebo-jelenség példáival. Ezek szerint a tudomány ebben véli újra felfedezni a csodás gyógyulás lehetőségét, de tudja-e ezt valamilyen módon bizonyítani? Bár a placebo-gyógyszer semmilyen aktív hatóanyagot nem tartalmaz, meglepő sikerek fűződnek alkalmazásához bármilyen fajta betegség esetén.

Még a dupla-vak-kísérletek folyamán is felismerhető a placebo-hatás. Körülbelül ötven éve vizsgálják már a placebo-gyógyszerek hatékonyságát. A kísérleteknél az egyik csoport beteg egy új, valóságos gyógyszert kapott, míg a másik ellenőrző csoport hasonló kinézetű, de hatóanyag nélküli tablettát. A dupla-vak-kísérlet esetén sem a páciens, sem az orvos nem tudja, hogy valójában mi a tabletta tartalma.

Ha például erős fejfájás esetén a kísérleti csoport kétharmadának elmúlik a fejfájása a fájdalomcsillapító gyógyszer hatására, de az ellenőrző csoportban az „ál-gyógyszer" ugyanilyen arányú javulást eredményez, akkor nem vonhatjuk le azt

a következtetést, hogy a javulás az aktív hatóanyag tartalmú gyógyszernek köszönhető.

A fogorvosnál általában mindenki kér helyi érzéstelenítést. Hogyan reagálna vajon a beteg, ha a fogorvos a kezelés után elárulná neki, hogy az érzéstelenítő semmi mást nem tartalmazott, csak tiszta vizet. Kísérletekkel bizonyították ugyanis, hogy ilyen esetekben a páciensek 30 %-a placebo-gyógyszer esetén ugyanúgy reagál, mintha valós fájdalomcsillapító hatóanyagot kapott volna.

A placebo gyógyhatása nagymértékben függ magától a személytől, akin alkalmazzák azt. Nagyobb magabiztosság esetén az eredmény is lényegesen jobb lesz, mint önbizalom hiányában. Egyértelmű, hogy az agyunk irányítja a testünkben végbemenő gyógyulási folyamatokat. Amikor gyógyszert veszünk be és hiszünk annak jótékony hatásában, ezzel önkéntelenül elősegítjük saját gyógyulásunkat. Amennyiben agyunk ilyen hatalmas öngyógyító erővel rendelkezik, miért ne használnánk ki ezt anélkül, hogy el kellene viselnünk a gyógyszerek káros mellékhatásait.

Könyvem első kiadásának megjelenése után rengeteg levelet és telefonhívást kaptam, ezek közül különösen sok a placebo-hatással kapcsolatban leírtakkal foglalkozott.

Itt említeném meg Weidinger tiszteletes úr egy számomra emlékezetes megjegyzését, mely szerint, ha Kombucha-teánkat otthon sajátkezűleg állítjuk elő, már maga a gombával való elmélyült foglalatosság is egy lépést jelent a gyógyulás felé.

Ismerek egy nővért, aki hosszú évekig éjszakai műszakban dolgozott egy kórházban. Elmesélte, hogy náluk gyakorlattá vált a placebo alkalmazása bizonyos esetekben. A betegek egy része este altatóval aludt el, de az éjszaka közepén felébredtek és újabb altatót kértek. Mivel ebből a gyógyszerből éjszakánként csak egyet szabadott bevenni, a nővér jobb híján (C-vitamint adott nekik, amely külsőre ugyanúgy nézett ki. A betegek

megnyugodtak és – kivétel nélkül – édesdeden végigaludták, az éjszakát. Ez annál is érdekesebb, mivel a C-vitaminnak élénkítő hatása van, tehát teljesen ellentétesen működik, mint ahogy az egy altatótól elvárható lenne. Úgy tűnik, a C-vitamin placebo-hatása erősebb volt, mint a tényleges hatóanyagtartalma által kiváltott hatás.

Ezek után érthetetlen, hogy miért költenek évente dollármilliókat gyógyszer kutatásra és gyártásra, amikor ennek csak töredékét a placebo-hatásban rejlő lehetőségek felkutatására és kiaknázására fordítva sokkal kevesebb gyógyszerre lenne szükség. A gyógyszerfogyasztás csökkentése révén ugyancsak dollármilliókat lehetne megtakarítani.

„Amikor egy pohár vízzel beveszel egy gyógyszert, gondolj arra, hogy sokszor a víz jobbat tesz neked, mint a gyógyszer.” (F. Batmanghelidj, MD)

9.4. Böjtöljünk az egészségért

Naponta emberek ezrei halnak éhen, míg a világ másik, gazdagabb felén éppen attól betegszenek vagy halnak meg az emberek, hogy mértéktelenül és ésszerű válogatás nélkül felfalnak mindent. Csupán az a kérdés, hogy melyik fajta halál a kellemesebb, a gyors éhhalál, vagy a lassú, bőséges lakomákkal kísért, évekig tartó betegségek után bekövetkező. Furcsán hangozhat, de önmagában a böjtölés az egyik legkiválóbb gyógymód. Sok régi vallás gyakorlásának természetes: követelménye volt az egész napos, teljes vagy a hetekig tartó, részleges böjt, amely a hívőknek mind testi, mind lelki megtisztulást hozott.

Az állatok is hosszabb ideig tartó nagy erőpróbák esetén önkéntes; éhezéssel tartják fenn egészségüket. Az angolna és a lazac is evés nélkül teszi meg az ivóhelyéhez vezető hatalmas távolságot.

A vándormadarak – mint ismeretes – évente kétszer több ezer kilométert repülnek anélkül, hogy egy falatot is ennének. A böjtölés a betegségek megelőzésének nagyon egyszerű és hatékony eszköze. A nyugati országokban a bélbetegségek, magas koleszterinszint és a magas vérnyomás a leggyakoribb – helytelen táplálkozással összefüggő – betegségek közé tartoznak.

Ha ezek a jóltáplált emberek hajlandóak lennének lemondani rendszeres, egynapos böjtjükkel megtakarított élelmükről, és átengednénk azt a Harmadik Világ országainak, egy csapásra két probléma oldódna meg. Egyrészt megszűnne a túltápláltság, mint halálok itt, másrészt nem kellene több embernek éhen halnia ott.

UTÓSZÓ

A könyv magyar nyelvű fordítását olvasva sokszor szerettem volna beletűzdelni a gondolataimat, de ezt nem tehetem meg, mert hitelesen szeretném visszaadni ezt az írást, mely Tietze úrtól származik.

A teákkal kapcsolatban azért egy gondolatomat szeretném mindenféleképpen megosztani Önökkel, mégpedig azt, hogy idestova 40 ezer liter teát főztem meg kollégáimmal és elég sok kísérletet végeztem gyógynövényekkel is. A legfontosabb tapasztalatom a következő és ezt fogadják el tőlem. Nem javaslom a gyógyteákat belefőzni a Kombucha gombateába. Abban teljesen egyet értek Tietze úrral, hogy lehetőség szerint zöldteából készítsük el az alapteát, és ha hozzáférhetünk répacukor helyett szőlőcukorhoz, vagy esetleg nádcukorhoz, akkor ebből készítsük teánkat. A gyógyteákat minden esetben főzzük meg külön, és a kész Kombucha gombateához keverjük hozzá. A könyv mellékleteként küldött gombakultúra alkalmas arra, hogy belőle egészséges tenyészetet neveljünk. A könyvben megadott receptúra 2-3 liter tea főzését írja elő. Önnek az első időben elég lesz 1 liter teát elkészíteni, ehhez természetesen 80 g cukrot kell tenni és 6 g teát. Ezt a tápoldatot egy másfél literes üvegbe öntse bele. Ügyeljünk arra, hogy a tea maximum a 2/3-át töltse ki az üvegnek, erre helyezzük rá a gombatenyészetet (természetesen a kihűlt teára), az üveg szája és a tenyészet szintje fölött legalább 3-4 cm levegő réteg maradjon. Az üveg tetejét csak tiszta, lehetőség szerint természetes anyagból készült szövettel takarjuk le és ezt az anyagot kötözzük az üveg szájához. A folyamatos szellőzés igen fontos. Amikor a gombatenyészetünk megerősödik és legalább 1 cm vastag lesz, akkor tegyük át egy 5 literes befőttes üvegbe, vagy ha esetleg Önnek van már a tartós érlelésre alkalmas kerámia edénye, akkor abba. Ezt követően a könyvben leírtak szerint kell eljárni. Az első érlelési idő valószínűleg 14-18 napig fog tartani.

Olvasói levelek:

Ezúton szeretnénk köszönetet mondani mindazoknak, akik a Kombucha gombatea fogyasztása közben szerzett tapasztalataikat megosztották velünk, és levélben adtak tájékoztatást arról, hogy milyen mértékű javulás következett be egészségi állapotukban, illetve általános közérzetükben.

A teljesség igénye nélkül idézünk néhány gondolatot ezekből a levelekből:

„...vérnyomásom normalizálódott ...eltűntek bőrömről a barna foltok ...vizeletem végre újra tiszta, a Kombucha fogyasztása előtt pedig zavaros volt ...végre már jól tudok aludni, 2 hete Kombuchát iszom...

79 éves vagyok. Kezeim kékes fekete színezetűek. Két hónapos Kombucha-fogyasztás után kezeimben normalizálódott a vérkeringést, s kezem visszanyerte egészséges színét ...tiszta lett a vizeletem, súlyomat könnyebben tudom tartani ...egészen egyszerűen sokkal jobban érzem magamat ...teniszezés alkalmával több az energiám, jobban tudok mozogni ...beleim rendszeresen működnek, emésztésem javult ...eltűntek a szeplőim ...nincsenek többé hőhullámaim ...a menstruációt megelőző feszültség és idegesség megszűnt ...nem vagyok már olyan fáradt, mint régebben ...a Kombucha energiát ad számomra ...a Kombucha az egyetlen, amely rendben tartja az emésztésemet ...ismét sima és puha a bőröm ...csak akkor érzem jól magamat, ha rendszeresen iszom a Kombuchát ...Kombucha a „jó éjszakát italom" ...megszűnt a hasmenésem ...csökkent a koleszterinszintem ...nincsenek már ideges hólyagproblémáim ...nemrégiben kaptam a csodálatos Kombuchát, nagyon lelkes vagyok az eredmények miatt, megszűnt a gyomorfájásom és nincs már székrekedésem sem ...a sok éve tartó krónikus kimerültségi szindrómám elmúlt, néhány üveg Kombucha elfogyasztása után észrevehető a különbség, ahogyan érzem

magamat ...nagyon sok minden kipróbáltam már, hogy megszabaduljak a krónikus kimerültségtől - vitaminokat stb., de egyik sem használt ...18 hónappal ezelőtt egy természetgyógyásztól vásároltam a Kombuchát, ez mindkettőnket, férjemet és engem is a haláltól mentett meg ...segített az izületi gyulladásomon, jobb kezem ismét fájdalommentes...

Nagy hatást gyakorolt rám a Kombucha tea, nem vagyok már fiatal, 77 éves vagyok. Emésztésem sokkal jobb lett és sokkal több az energiám. Barátaim egyike, aki néhány évvel fiatalabb nálam, manapság már csak feleannyi vérnyomáscsökkentő tablettát szed. A tabletták mellékhatásaként egész testét kellemetlen kiütések borították. Ezek is eltűntek. ...Csak egy hónapig ittam a teát, és máris javulást észleltem a jobb lábamon lévő visszereken. teával készített Kombucha rendbe hozta a vérnyomásomat...

Kombuchát csak esténként iszom, és sokkal jobban alszom, reggelente pedig friss vagyok. Nagyon örülök, mert a Kombuchával elértem, hogy a száraz bőrfelületek a hátamon és a lábamon rendbejöttek. Az orvosom azt mondta, hogy ez a rákmegelőző állapot, amelyre nagyon gondosan ügyeljek. Ezek szinte teljesen eltűntek, miután 3 hete iszom a Kombuchát. ...Krónikus veseproblémám van, amióta azonban a teát iszom 80%-kal jobban érzem magam ...megállapítottam, hogy amióta egy hete iszom a teát, elmúltak a kezemben lévő reumatikus fájdalmak...

Sok éven keresztül, ha megfáztam, betegségemet mindig antibiotikummal kellett kezelnem, azonban amióta 3 hónapja iszom a Kombuchát, megfázásom csak 2 napig tartott. ...6 hónapja fogyasztom a Kombuchát, van néhány paciensem is, ők is kipróbálták, a következő eredménnyel: 1.) több energia, 2.) súlycsökkenés, 3.) rendszeres széklet, 4.) egyik betegnek komoly gyomorproblémái voltak, ismét 100%-ban rendbejött, 5.) a bőrfoltok kisebbben lesznek, 6.) jó eredmények a slejm-

kiválasztásnál, 7.) megfázáskor Kombuchát alkalmaztam, jobbulást figyeltem meg, egyetlen problémám az volt, hogy túladagolás esetén kiütések jelentek meg rajtam.

...jó eredményeket értünk el a rák korai stádiumában lévő kezelésnél. ...Egyik barátomtól kaptam a Kombuchát, a teát több héten keresztül ittam. Vékony és könnyen berepedező körmeim megerősödtek. Sokkal gyorsabban növekednek és erősebbek is. Egyik körmöm sem tört le az elmúlt 3 hétben, és a berepedéseket szinte már észre sem lehet venni. ...Férjem és én 2 hónapja fogyasztjuk a Kombuchát. Férjemnek krónikus fájdalmai vannak és a Kombucha segít a depresszió ellen is. Már nem szed ellene orvosságot. A Kombucha megoldotta orr problémáimat, mellyel már évek óta szenvedtem. ... Úgy érzem magamat, mint maga a Kombucha: pompásan...

Karácsony óta fogyasztom a Kombuchát és megszűntek a vállamban és a tarkómban a fájdalmak. Sportolok, súlyzózom és aerobicon is részt veszek. Esténként sétálni megyek. Férjem is sportol és nincsenek már fájdalmai a térdében. 65 évesek vagyunk mindketten. Egészségügyi problémáinkat a Kombucha hozta rendbe. ...Nagyon szívesen iszom a Kombuchát és minden nap jobban érzem magamat. Van energiám, boldog vagyok, javult az életszemléletem. Korábban eléggé aggodalmaskodó voltam. ...Egyik kedves barátom adott egy Kombuchát. Ő akkor nagyon beteg volt, és ez segített neki. Az üvegben lévő kis ajándék Isten küldeménye volt. Sikerült csökkenteni a gyógyszerfogyasztását. Kitűnően néz ki.

...majd kicsattanok az energiától és hihetetlenül boldog vagyok, mintha lebegnék járás közben - ha érted, amit mondok. Január elején kaptam egy gombát az egyik barátomból, azóta minden nap iszom teát. Ahhoz, hogy jobban megértsd kicsit részletesebben leírom, hogy mi is volt velem. 1977 óta Erinizius Anemiám van, havonta kapok B_{12} *injekciót. Még mielőtt diagnosztizálták volna ezt a betegséget nálam, érzé-*

ketlenné kezdtek válni a lábaim, először a lábfejemnél kezdődött, majd egészen a térdemig terjedt. Néhány B12 után ismét rendbe jöttek a lábaim, kivéve lábfejemet és a talpamat. Ezekben olyan érzésem volt, mintha fából lennének, tehát nem éreztem semmit. 18 évvel ezelőtt azt mondták az orvosok, hogy nem számíthatok javulásra, mivel nagy a valószínűsége, hogy az idegvégződések túlságosan is megsérültek, ezen pedig nem lehet segíteni. Megbékültem ezzel, éppúgy, mint a bokámon lévő bőrkiütésekkel, amelyek valószínűleg az injekció okozta allergia jelei voltak. Ezen a héten egyik éjjel egy szúró fájdalomra ébredtem, amely a lábujjamig húzódott, és egész reggelig ébren tartott. Amikor felkeltem, éreztem a talpam alatt a szőnyeg egyenlőtlenségeit És ezalatt az egy hét alatt talpaim teljesen egészségessé váltak, nem szenvedek többé ebben az érzéktelenségben. Még a bőrkiütések is elmúltak. 18 év alatt, még csak gondolni sem mertem arra, hogy ez valaha is megtörténhet, és csak azt a végkövetkeztetést tudom levonni, hogy ezt a Kombucha eredményezhette."

Kombuchagomba-tea forgalmazók
(Magyarországi forgalmazók)

RENDELŐK Ahol nemcsak a teát vásárolhatja meg, hanem a megfelelő kúrát is meghatározzák az Ön részére.

Aura Természetgyógyászati Rendelő
1143 Budapest, Stefánia út 25.
Tel.: 153-2860

Melissa Gyógycentrum
1054 Budapest, Garibaldi u. 1.
Tel.: 111-1293

Hippocampus Intézet
1031 Budapest, Nánási út 67.
Tel.: 430-8339

20. sz. Herbária
5600 Békéscsaba, Andrásy u. 47/1.
Tel.: 66/322-355

Dr. Lucza Mária
2890 Tata, Dob u. 7.
Tel.: 34/380-712

Szinkro KFT. BIO-PATIKA
2700 Cegléd, Kossuth F. u. 3-5.
Tel.: 53/316-837, 20/415-034

Ács Pál Péter
6500 Baja, Korsós u. 89.
Tel.: 30/569-470

Szabó László
4100 Berettyóújfalu, Tardy u. 61.
Tel.: 54/401-985

Kővári Géza
2120 Dunakeszi, Barátság u. 9.
Tel.: 27/349-272

Kovács Sándor
7020 Dunaföldvár,
B. Bölcske u. 14.
Tel.: 75/343-846

Varga Méhészet
Debrecen, Cser u. 28.
Tel: 52/310-190, 52/310-371

Kamilla Gyógynövénybolt
5000 Szolnok, Jubileum tér 5.
Tel.: 56/420-085

Gyógynövény Szaküzlet
5700 Gyula, Bajza u. 5.
Tel.: 60/305-615

Solymos György
2510 Dorog, Bécsi út 80.
Tel.: 33/331-596

Moór Marianna
7627 Pécs, Veterán u. 5/3.
Tel.: 72/325-164

Elixir Bolt
7100 Szekszárd, Arany J. u.

Kun Lajosné
3300 Eger, Malomárok u. 7. 11./6.
Tel.: 36/416-452

Lencse László
7130 Tolna, Árpád u. 9.
Tel.: 74/440-478

Vassné Hollósi Katalin
Törökbálint,
Károlyi M. u. 49.
Tel.: 20/239-244

Herbária
2400 Dunaújváros,
Vasmű út. 43. fsz. 3.
Tel.: 25/402-382

Herbária Gyógynövény Szaküzlet
8200 Veszprém,
Halle u. 7/c.
Tel.: 88/420-684/üz.rögz.

Biotéka
3000 Hatvan, Erzsébet tér 1.

Ezerjófű Gyógynövény Üzlet
2234 Maglód, Rákóczi u. 15.

Herba Plus
6600 Szentes, Ady E. u. 1.
Tel.: 63/316-443

Kombuchagomba-tea forgalmazók
(Budapesti forgalmazók)

KOMBUCHA MÁRKABOLT
(AQUAPOL Vevőszolgálati Iroda)
Budapest, VII. Damjanich u.45.
Tel.: 322-0047

Herbária Szaküzletek
Budapest, II. Margit krt. 42.
Budapest, IV. Árpád út 45.
Budapest, V. Arany János u. 31.
Budapest, V. Vámház krt. 4.
Budapest, V. Bajcsy-Zsilinszky út 58.
Budapest, V. Hernád u. 17/a.
Budapest, VI. Bajcsy-Zsilinszky út 3.
Budapest, VIII. Rákóczi út 49.
Budapest, XI. Bartók Béla út 45.
Budapest, XV. Polus Center

Bioboltok:
Budapest, II. Frankel Leó u. 68.
Budapest, II. Szilágyi E. fasor 121.
Budapest, III. Torma u. 12.
Budapest, VI. Vörösmarty u. 31.
Tel.: 142-1343
Budapest, VI. Oktogon u. 4.
Tel.: 312-5686
Budapest, VI. Bajcsy Zs. u. 24.
Budapest, VI. Teréz krt 32.
Budapest, VII. Dohány u. 80.
Tel.: 322-2256
Budapest, VII. Károly krt. 13-15.
Tel.: 342-2950
Budapest, VII. Erzsébet krt. 23.
Tel.: 322-3885
Budapest, VII. Csengeri u. 4.
Budapest, VIII. Rádai u. 24/a
Budapest, IX. Múzeum krt. 19.
Tel.: 117-3043
Budapest, IX. Ferenc krt. 31.
Budapest, XI. Kosztolányi D. tér 11.
Tel.: 166-8869
Budapest, XI. Bartók B. u. 50.
Budapest, XI. Regős u. 14.
(Gazdagrét)
Budapest, XII. Nagyenyed u. 7.
Budapest, XIII. Tátra u. 12/b.
Tel.: 131-9355
Budapest, XIII. Csanády u. 4/b.
Tel.: 149-9048
Budapest, XIII. Lehel u. 36.
Budapest, XIII. Bécsi út 223.
Tel.: 187-0786
Budapest, XIII. Pozsonyi u. 36.
Budapest, XIV. Örs vezér tere
1. sz. pavilon.
Budapest, XIV. Bosnyák tér 13.
Budapest, XXI.
Táncsics M. u. 36. 1/14.

Irodalomjegyzék

Aihara, Herman. „Acid and Alkaline" George Oshawa Macrobiotic Foundation, 155 Oak Street, Oroville, California USA
Biser, Sam. Interview with F. Batmanghelidj, M.D. „The Greatest Health Discovery in the World".
Brown, A.J. „On An Acetic Ferment Which Forms Cellulose" Journal of Chemical Society London (1886)
Building Biology Ecology Services of New Zealand, P.O.Box 35921, Browns Bay, Auckland New Zealand.
Carstens, Dr. Veronica. „Hilfe aus der Natur – meine Mittel gegen Krebs" Quick (43/1987) Cribb, A.B. J.W. „Wild Medicine in Australia", p.60 (1986) Das Beste, „Geheimnisse und Heilkraefte der Pflanzen"
Eastwood, Noel. „Maximise Your Mind – The Self Hypnoses Handbook" Tietze Publishing, P.O.Box 34, Bermagui NSW 2546, Australia. (1995)
Fasching, Rosina, „Tea Fungus Kombucha" Publishing House Wilhelm Ennsthaler Austria
Gadd, C.H. „Tea Cider" Tea Quarterly (Talawalelle Ceylon 1933)
Gold Coast Bulletin I Weekend Bulletin „Cancer Plea Bears Fruit" and „Pawpaw's Medical Qualities" (1993) P.O.Box I Southport Qld 4215
Golz, Dr. „Kombucha Ein altes Teeheilmittel schenkt neue Gesundheit".
Goetz, Georg „Kombucha – der Wunderpilz, der Millionen Gesundheit schenkt" in „Das Neue" 12 issues (Issue 3-14, 1988)
Harnisch, Dr. Guenther „Kombucha geballte Heilkraft der Natur"
Hess Walter, „Bio-Strath macht auch Kamele schneller" in Natürlich, AT Zeitschriftenverlag, Bahnhofstrasse 39-43, Aarau, (Switzerland 1994) Horstkorte, C. „Zaubertrank aus China-Pilz hilft auch bei Sex Problemen" Kaminski, A. „Aerzte: Pilz heilt Frauenleiden" Bild der Frau (2/1988) a. Springer Verlag, Hamburg / Germany.
Kanuka-Fuchs, Reinhard. Building Biology Ecology Services of New Zealand, P.O.Box 35921, Browns Bay, Auckland New Zealand
Kelly, Justin. Magnetic Health Teaching Services, 5 Cocararra Court, Tugun Heights, Qld 4224 Australia
Koerner, H. „Der Teepilz Kombucha" Der Naturartz 108 (1987), and „Kombucha – Zubereitung wurde von Sportmedizinern getestet" Natura-med (10/1989)
Kuski, A. and Esko, W., Avery Publishing Group, Garden City Park, New York, USA
Meixner, Dr. A „Pilze selber zuechten" Aarau, Switzerland
Mulder, D. „A Revival of Tea Cider" Tea Quarterly (Talawakelle Ceylon 1961) Potter's New Cyclopaedia of Botanical Drugs and Preparations
Quinn, D. „Left for Dead" Quinn Publishing Co. Minneapolis U.S.
Reiss J. „Der Teepilz und seine Stoffwechselprodukte" Deutsche Lebendsmittelrundschau (9/1987)
Search for Health „Kombucha ‚Yeast' Fight Candida, They Do Not Encourage It" and „Kombucha Converts Tea And Sugar Into A Healthy, Nutritious Detoxifying Beverage"
Talalaj, Professor S. and Czechowicz Dr. A.S. „Herbal Remedies – Harmful and Beneficial Effects" Hill of Content Publishing Pty. Ltd. 86 Burke Street, Melbourne 3000, Australia Teeguarten, Ron „Chinese Tonic Herbs" Japan Press Inc. 1986

Tietze, Harald „Back To Nature With Medicinal Herbs" (Video 1984) „Australia
Tietze, Harald „Earthrays the Silent Killer" P.O.Box 34 Bermagui South NSW 2546 Australia
Timmons, Stuart. „Fungus Among Us". New Age Journal, P.O.Box 53275, Boulder CO 80321 USA
Weidinger, Herman Josef „Kombucha – Tee der aus dem Meere kam" and „Die Kombucharunde" in Ringelblume" (1988) 3822 Karlstein Austria
Wiesner Laboratories „Kombucha nach Dr. med Sklenar" (1987) Schwanewede
Willner, Robert E. M.D., Ph.D. „The Cancer Solution" Peltic Publishing Co., Inc., 4400 North Federal Hwy., Suite 210 Boca Raton, Florida 33431 (USA 1994) Zimmermann. W. „Wogegen hilf der Kombucha Pilz?" Fortschritte der Medizin (12/1989)

A szerző további Magyarországon megjelenő kiadványai:

Vízgyógyászat

A könyv értékes útmutatást nyújt a különböző, vízgyógyászati módszereket – Kneipp kúra, vizelet terápia, gőz- és jégterápia stb. – illetően. A könyv választ ad arra, hogy hogyan lehet életet adni az élettelen víznek, és hogyan lehet felhasználni a vizet testünk erősítésére, betegségeink házilagos kezelésére.

Földsugárzás – a néma gyilkos

Az embert több ezer éve foglalkoztatja az a kérdés, hogy milyen hatást gyakorolnak a káros földsugárzások a növényekre, állatokra és magára az emberre.
Ezeket a geopathogén (geo=föld, pathogen=betegséget okozó) sugárzásokat vizsgálja meg a szerző a mai ember szemszögéből. Tietze úr Németországban, Ausztriában, Olaszországban és Pápua–Új Guineában végzett kísérletei új megvilágításba helyezik az ősi tudást, különösen korunk betegségeit, a rákot, asztmát, érrendszeri betegségeket, reumát illetően.

Az elmúlt két évben Harald Tietze könyve tizenhárom nyelven jelent meg, most végre magyarul is. Nemcsak azt tudjuk meg, hogy a gomba milyen csodálatos hatással van az egeszségre, hanem a könyv segítségével magunk is kiváló minőségű gyógyhatású italt tudunk készíteni.

A könyv magyarországi kiadója, a legnagyobb gombatea gyártó és forgalmazó Magyarországon és egyben a mozgalom legbuzgóbb támogatója.

Ma nem tud annyi tedt gyártani, hogy kilégítse az igényeket, viszont fontosnak tartja, hogy aki kombucha gombateát iszik, az csak a „tiszta forrdsól” a legjobbat es a legszakszerűbben elkészítettet fogyassza.

Igeny szerint a könyv mellé gombakultúrát is biztosítunk.



Harald Tietze, a könyv szerzője, a kombucha gomba világszerte elismert népszerűsítője.

Akarja, hogy Ön es barátai egészségesebbek legyenek?
Akkor olvassa el ezt a könyvet es ismerje meg a gombát.

Jótékony hatásai közül néhány:

- tisztitja a vért, erősíti az immunrendszert
- javítja az emésztést, a máj és lép funkcióját
- megelőző hatása van a rák bizonyos fajtáinal
- megkönnyíti az AIDS tüneteinek elviselését
- enyhíti a krónikus farádtsag tüneteit



®